

ಡಾ. ಎಂ.ಬಿ. ಮರಕಿಣಿ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಔಷಧಿ



ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಔಷಧಿ

ಡಾ.ಎಂ.ಬಿ ಮರಕಿಣಿ



ವರ್ಷಾ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್

ADUGE MANEYA OUSHADHI - A collection of Articles by **Dr. M.B.Marakini,** Published by **Varsha Enteriprises,** No. 1208, 1st Floor, 26th Main, 41st Cross, 9th Block, Jayanagar,Bangalore - 560 069.

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ – 2010

ಪುಟಗಳು : xii + 100

70 GSM Maplitho -1/8 Demmy

ಬೆಲೆ : 68/–

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ :
ಅರುಣ್‌ಕುಮಾರ್ ಜಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವಿನ್ಯಾಸ :
ಅನಿತಾ ಎಂ.ಎಸ್.

ಮುದ್ರಕರು :
ಓಂ ಶಕ್ತಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್,
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಅರ್ಪಣೆ

ನಾನು ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಕಿಂಚಿತ್ತು ಋಣವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳ ಅಡಿದಾವರೆಗಳಿಗೆ....

-ಡಾ.ಎಂ.ಬಿ.ಮರಕಿಣಿ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳ ತವರು ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇದೆ. ಸುಮಾರು 70 ಬಗೆಯ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದು ಕೆಲವು ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ನಿಂತವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡವು ಕೂಡ ಇರುವುದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮಣ್ಣು, ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಹವೆ. ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಳೆ-ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಅನಕೂಲತೆಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆ ಇವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ತಮ್ಮ ಅನಕೂಲ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಜನರು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ದಾಸ್ತಾನು ಇರಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟನ್ನು ವಿದೇಶದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೂ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಳೆದ ಎರಡು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಫಸಲು ತೆಗೆಯುವುಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದಂತೆ, ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಈ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ ತಳಿ, ಬೆಳೆ, ಕಟಾವು, ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಶೇಖರಣೆ, ದಾಸ್ತಾನು, ಬಳಕೆ, ವಿತರಣೆ ಮೊದಲಾದ ವಿವಿಧ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಂದರು. ಈಗ ಸಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉತ್ಪನ್ನ, ಬಳಕೆ, ಮಾರಾಟ, ವಿದೇಶಿ ವಿಮೆ ಮೊದಲಾದ

ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ದೊರಕುವ, ವಿಶಿಷ್ಟರುಚಿ, ಮಾಧುರ್ಯವುಳ್ಳ ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ವಸ್ತುಗಳೆಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಅಸಂಪೂರ್ಣವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸಾಲೆಯಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆಯೇ, ಔಷಧಿಯೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕೂಡ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ. ಅತೀ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಆಹಾರವನ್ನೋ, ಆಶ್ರಯವನ್ನೋ, ಅರಸುತ್ತಾ ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಯುಗವೊಂದಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಬೇಟೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಹಿಂಸ ಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ವೈರಿಗಳಿಂದ, ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದಿತ್ತು. ಆಗ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರಕಿದ ಸುವಾಸನಾ ಭರಿತವಾದ ಯಾವುದೋ ಗಿಡ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಯನ್ನೋ, ನಾರು ಬೇರನ್ನೋ, ಕಿತ್ತು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ ಗಾಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರುಚಿಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದೊಳಗೆ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಪಾಠವೂ ಇತ್ತು. ಶಾಕ ಪಾಕಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಾಸನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಯಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಸತ್ವಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಆಹಾರದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೇ ಆಯಿತು.... ಹೀಗೆ ಇಂದು ಮಸಾಲೆಗಳೆಂದು ನಾವು ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ

ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದು, ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮವಾಗಿ ರೂಪಗೊಂಡಿದೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ರಿಸ್ತಶಕದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುದುರಿಸಲು, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಲವಂಗದಂತಹ ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಗ್ರೀಕ್, ರೋಮನ್, ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶ್ರೀಮಂತರ ವೈಭವ, ಆಡಂಬರ, ಐಶ್ವರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ, ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ, ಔತಣಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಅರ್ಧ ಕಿಲೋ ಶುಂಠಿಯ ಬೆಲೆ ಒಂದು ಕುರಿಯ ಬೆಲೆಗೆ ಸಮನಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ, ಒಂದು ಚೀಲ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಸೇವಕನನ್ನು ಕೊಂಡಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು. ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ದಾಖಲೆಯಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಮಸಾಲೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಭಾರತದಿಂದಲೇ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆಗಳ ತವರು ಎಂಬ ಪ್ರಶಂಸೆ!

ನಮ್ಮ ದೇಶದಂತೆಯೇ, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಜಾವಾ, ಸುಮಾತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಪೌರಾತ್ಯ ದೇಶಗಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ಮಸಾಲೆ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಅರಬ್ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಂದ ಸಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ಭೂಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಐರೋಪ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ವಿಪುಲವಾದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವ್ಯಾಪಾರವು ಅರಬ್ಬರ ಸರ್ವಸ್ವಾಮ್ಯದಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಐರೋಪ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಇತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಸಮುದ್ರಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮುಂದಾಗಿ ವಾಸ್ಕೋಡಿಗಾಮನು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದನು. ಈ ಹೊಸ ಸಮುದ್ರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಸಾಲೆ

ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೇ ನಡೆಯಿತು. ಡಚ್ಚರು, ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು, ಫ್ರೆಂಚರು ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟಿಷರು ಮಸಾಲೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡು, ಪೌರಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಗೈಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮುನ್ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ವಸಾಹತುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಮಸಾಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ನಾಡೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಬಳಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರು. ...ತಕ್ಕಡಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಮಸಾಲೆ ಖರೀದಿಸುವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಬಂದ ಬ್ರಿಟಿಷರು, ಆಳರಸರಾಗಿ ಎರಡು ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ಆಳ್ವಿಕೆ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಶೋಷಿಸಿದ್ದು, ಇತಿಹಾಸದ ಕರಾಳ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲೊಂದು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅರಿಶಿಣ, ಶುಂಟಿ, ಮೊದಲಾದ ಕಾಂಡ ರೂಪದ ಮಸಾಲೆಗಳು ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳು ಗೆಡ್ಡೆ ಜಾತಿಯವು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತೊಗಟೆ ವರ್ಗದ್ದು. ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿ, ಲವಂಗ ಹೂ ಮೊಗ್ಗು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ (ಧನಿಯಾ)ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಕಾಯಿ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಸಿವೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೊದಲಾದವು ಬೀಜಗಳು. ಪುದೀನ, ಕರಬೇವು ಎಲೆ ಜಾತಿಯ ಮಸಾಲೆಗಳು. ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಬೀಜದ ತಿರುಳು... ವಿವಿಧ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೈಲಾಂಶ, ಸಸಾರಜನಕ, ಶರ್ಕರಪಿಸ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ನಾರು, ಲವಣ, ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ವಗಳ (ವಿಟಮಿನ್)ಖನಿಜಗಳು ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರಕಾರಿಯೆಂದು ಬಳಸದಿದ್ದರೂ, ಅಡುಗೆ ಆರೋಗಣೆಯಲ್ಲಿ, ರುಚಿ, ಕಂಪು ಸುವಾಸನೆಯ ಮತ್ತು ಮೆರುಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ, ಜೋಪಾನ ಮಾಡಲು ಅಡ್ಡ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅಣಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು

ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬ್ರೆಡ್, ಕೆಚಪ್, ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜುಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ಪಾನಕ, ಪೇಯಗಳಂತೆಯೇ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಶೃಂಗಾರ ವಸ್ತುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ? ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅನೇಕ ಕೀಟಾಣಗಗಳನ್ನು ನಾಶವಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಮಸಾಲೆ ಪ್ರಕೃತಿಸಿದ್ಧ ಮದ್ದಿನ ಸಂಪುಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು, ಅನೇಕ ಜೀರ್ಣಸತ್ವಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲವು ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ನೀಡಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ, ಎದೆಬಡಿತ ತೀವ್ರತೆ, ಮೊದಲಾದ ಅನಾಹುತಕಾರಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಗುಣವೂ ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರವೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಈಗ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಜ್ಜಿಮದ್ದಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಸಾಲೆ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆ, ಆರೋಗಣೆಯಲ್ಲಿ, ಖಾನ–ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾನ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ, ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಷ್ಟಾಗಿ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದ ಪ್ರಕಟಣೆ ತೀರ ಕಮ್ಮಿ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಡವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದು, ಆ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಸಾಲೆಮದ್ದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಸುಧಾ, ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ, ಗ್ರಾಮೋದಯ ಪ್ರಕಾಶನದವರು, ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಯಾಗಿಯೂ, ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದಾಗ ದೊರಕಿದ ಸ್ವಾಗತದಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆಯಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಕೆ.ಪಿ.ರಾಜಗೋಪಾಲ ಕನ್ಯಾನ ಇವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

–ಡಾ.ಎಂ.ಬಿ.ಮರಕಿಣಿ

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ

ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಆಪ್ತಮಿತ್ರರೂ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳೂ, ಸಮಾಜ ಪ್ರೇಮಿಗಳೂ ಆದ ರಾಜ್ಯಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಡಾ.ಎಂ.ಬಿ.ಮರಕಿಣಿಯವರು ಒಬ್ಬ ಸಹೃದಯ ವೈದ್ಯರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಚೂಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಮರಕಿಣಿಯವರು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಘರ್ಷದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದವರು. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಚಿಂತನೆಗಿಂತಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯನ್ನು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟವರು. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಕಿರು ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ಪುತ್ತೂರು ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಇಂಗ್ಲಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಉನ್ನತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಇವರು, ದಕ್ಷಿಣ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿ, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಾಗಿ ದುಡಿದವರು ಶ್ರೀಯುತ ಮರಕಿಣಿಯವರು. ಇಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದ ಶ್ರೀಯುತ ಮರಕಿಣಿಯವರ ಈ ಕೃತಿಯು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೃತಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೃತಿಯು ನಾಡಿನ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಕೈ ಸೇರಲಿ ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಲಿ ಎಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ಶ್ರೀಯುತ ಮರಕಿಣಿಯವರಿಂದ ಇಂತಹ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೃತಿಗಳು ಬೆಳಕು ಕಾಣಲಿ ಮತ್ತು ನಾಡು ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜವಾಗಿ ನಳನಳಿಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

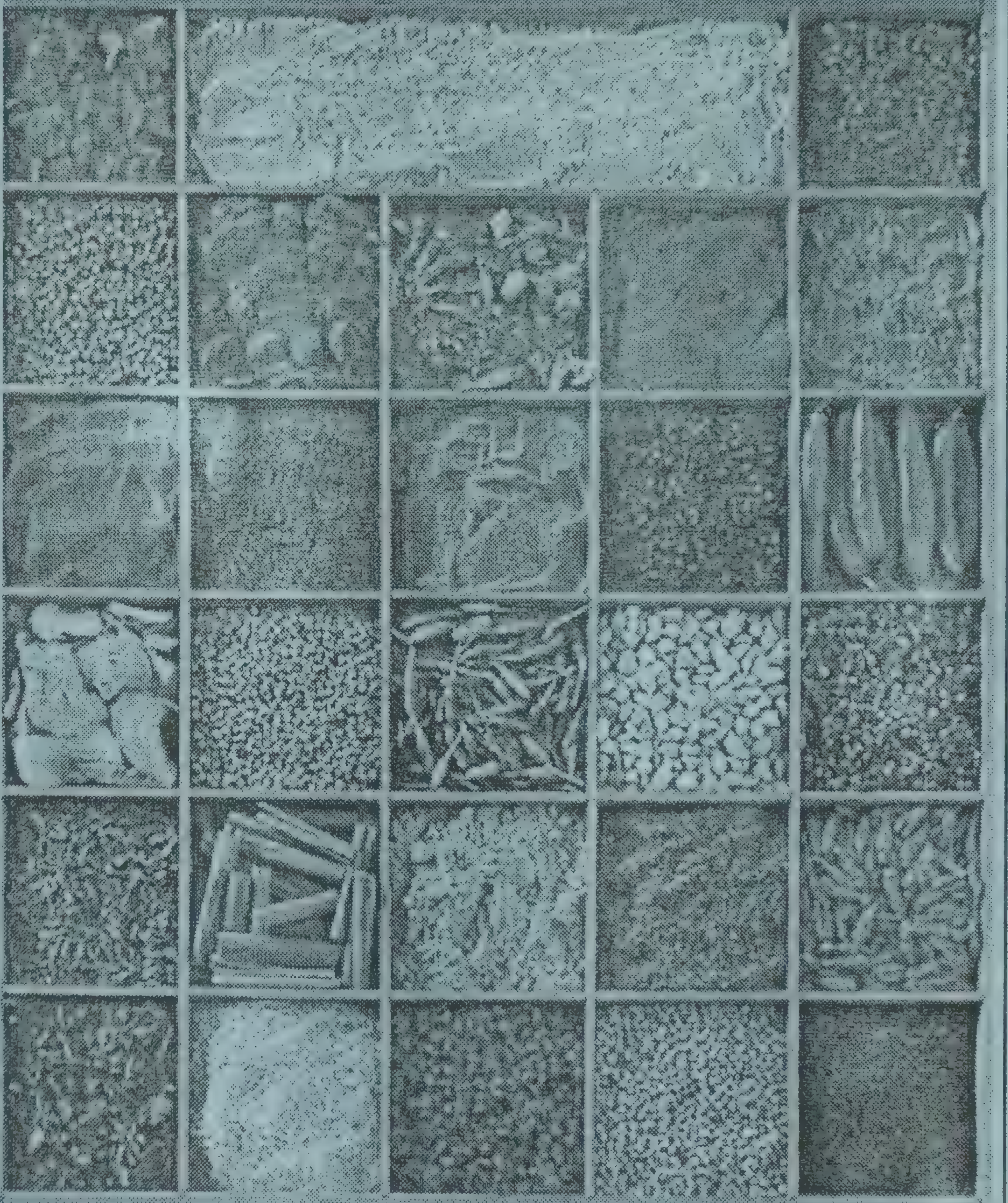
-ಕೆ.ಪಿ.ರಾಜಗೋಪಾಲ ಕನ್ಯಾನ., ಎಂ.ಎ

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಔಷಧಿ



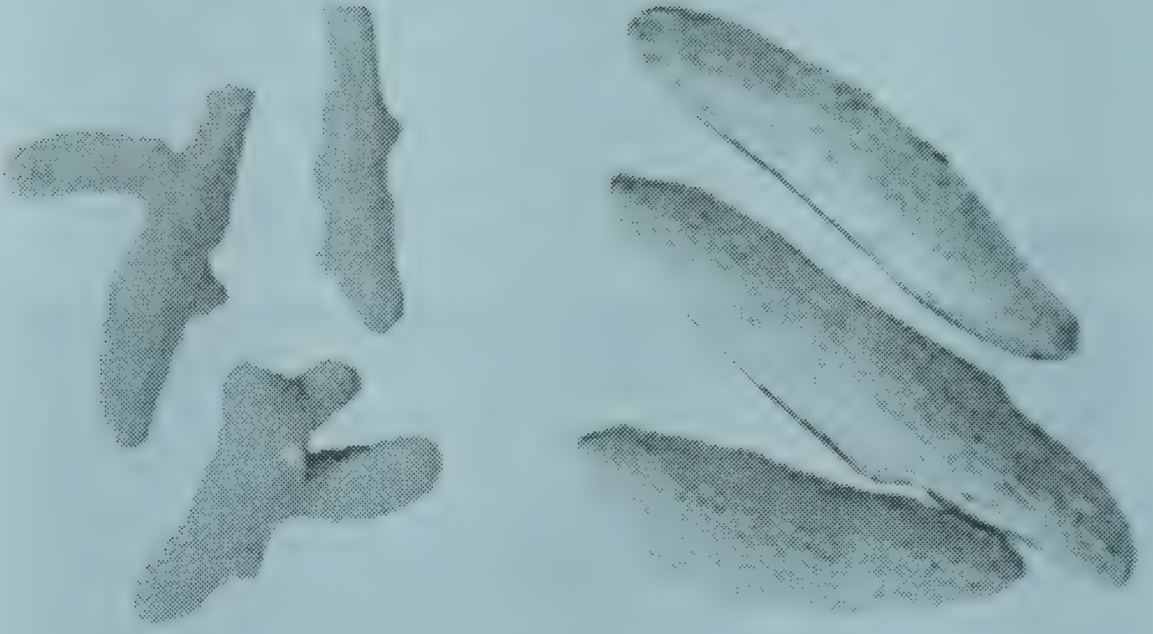
ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆ, ಆರೋಗಣೆಯಲ್ಲಿ, ಖಾನ-ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾನ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ, ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಜ್ಜಿ ಮದ್ದಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯ ಮಸಾಲೆ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ.



ಅರಸಿನ–(ಅರಿಶಿಣ)

ಸ್ಥಳೀಯಹೆಸರು	ಅರಸಿನ, ಅರಿಶಿಣ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	ಹರಿದ್ರಾ	ಸಸಾರಜನಕ	ಶೇ.8.6
ಹಿಂದಿ	ಹಲ್ದೀ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	ಶೇ.63.0
ತಮಿಳು	ಮಂಜಲೆ	ಕೊಬ್ಬು	ಶೇ.8.9
ತೆಲಗು	ಪಸುಪು	ನಾರು	ಶೇ.6.9
ಮರಾಠಿ	ಹಳಪೆ	ಲೋಹಾಂಶ	ಶೇ.6.8
ಕೊಂಕಣಿ	ಹಳದೆ	ಸುಣ್ಣ	ಶೇ.0.2
ತುಳು	ಮಂಜಲ್ ಮಂಜಾಳು	ರಂಜಕ	ಶೇ.0.26
Bot Name : CURCUMA LONGA LINN		ಸಿ.ಜೀವಸತ್ವ	49.8ಎಮ್‌ಜಿ
Family Name: ZING IBERACEAE		ಎ.ಜೀವಸತ್ವ	17510
		ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ	390 ಕಿ.ಲೋ.
ಲವಣ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವ, ಬಿ1, ಬಿ2,ಮತ್ತು ಬಿ6 ,ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.			

ಬಡವರ ಗುಡುಸಲಿನಿಂದ ತೊಡಗಿ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲುಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಅಡಿಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿತ್ಯ ರಹದಾರಿ ಪಡೆದ ಮಸಾಲೆ ಅರಿಶಿನವು ವೇದಕಾಲದಷ್ಟು ಪ್ರಾಚೀನವಾದದ್ದು. ಅದರ ಗುಣಗಳು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಕವೆಂದೂ ಪ್ರಶಂಸೆ ಪಡೆದಿದೆ. ರುಚಿಗೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಂಪಿಗೆ, ಮೆರುಗಿಗೆ, ಅರಿಶಿನಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸದಾಕಾಲ ದೊರಕುವ ಅಲ್ಪವೆಚ್ಚದ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಮಸಾಲೆ. ಅರಿಸಿನ ಒಂದು ಮಂಗಳ ದ್ರವ್ಯವೂ ಹೌದು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸೌಭಾಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಅರಿಸಿನದ ಹುಟ್ಟೂರು ಭಾರತ-ಶ್ರೀಲಂಕ, ಚೀನ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅರಿಶಿನ ಕೃಷಿಯ ಅಗ್ರಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಾನ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೇ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಓರಿಸ್ಸಾ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮರಳುಮಿಶ್ರಿತ ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಇಳುವರಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಭೂಮಿಯ ಸಾರವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀರುವುದರಿಂದ ಅದೇ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯದೆ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಹತ್ತಿ, ರಾಗಿ ಮೊದಲಾದ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಆವರ್ತಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅರಿಶಿನ ವ್ಯವಸಾಯ

ಅರಿಶಿನದ ಗಿಣ್ಣನ್ನು ನೆಟ್ಟು ತಳಿ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನೆಟ್ಟರೆ, ಫೆಬ್ರುವರಿ-ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಒಕ್ಕಬಹುದು. ಮೊದಲು ಗಿಡವನ್ನು ಕಾಂಡಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಡಿದು, ಹೊಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಯಿಸಿ ಮೆದುಗೊಳಿಸಿ, ಹದವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಸಲಿಕೆಯಿಂದ ಕೆತ್ತಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಿಶಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ರಾಶಿ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು,ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಗಿಣ್ಣುಗಳೇ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ತಾಮ್ರದ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ

ಬಾಣಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ, ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧತಾಸಿನಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಸು ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ನೊರೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಕುದಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಬೆಂದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, 10–15 ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಣಗುತ್ತಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಮೊಗಚುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದಾಗ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಪೆಡಸಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗೋಣಿ ಚೀಲದಿಂದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಉತ್ತಮ ವರ್ಣದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಶೇಕರಿಸಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಗಣಿಯನ್ನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಮೈಸೂರಿನ ಕೇಂದ್ರ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಅರಿಶಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸರಳ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹಳೆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಸುಣ್ಣದ ದುರ್ಬಲ ದ್ರಾವಣ, ಸೋಡ, ಬೈಸಲ್ ಫೇಟ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ದುರ್ಬಲ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಪಾಯ ರಹಿತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊಸ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅರಿಶಿನದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಕೆಡದೆ, ಬಣ್ಣ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಮೆರಗು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಉಪಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಅರ್ಕಾಟು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಫಸಲು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಗಮಾರ್ಕ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮುದ್ರೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಗಗಳೆಂದರೆ ಗುಂಡಗಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಗಿಣ್ಣುಗಳಂತಿರುವ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು. (ಕೊನೆ) ಈಗ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಕೂಡ ಪಾಕೀಟುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿಸಿದ (ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ) ಅರಿಶಿನದಂತೆಯೇ ಹಸಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅರಿಶಿನದ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅರಿಶಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲನ್ನು 'ಮಸಾಲೆ'ಯಾಗಿ ನಾವೇ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಬಣ್ಣದ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ, ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ , ಚಾಕಲೇಟ್, ಪೇಪ್ಪರಮೆಂಟ್, ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಕುಮ ತಯಾರಿಸಲು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಈಗಲೂ

ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅರಿಶಿನ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಸಂಜು ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವೂ ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಧನದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿಶಿನದ ಉಪಯೋಗ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ. ದೇಹ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಅರಿಶಿನ ಇಂದಿಗೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಳಸುವ ಅಲ್ಪವೆಚ್ಚದ ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಅರಿಶಿನವು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ರಣ(ಗಾಯ ಹುಣ್ಣು) ಮಾಯುವಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವಿವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕರುಳುಕ್ರಿಮಿ (ಜಂತು) ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಗಂಟಲು ನೋವು, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ದಿವಸಕ್ಕೆ 2 ಸಲ, 2–3 ದಿವಸ)

ಕಾಮಾಲೆ(ಅರಿಶಿನ ಮುಂಡಿಗೆ) ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಒಂದು ಚಮಚದ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಾಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಮುಂಜಾನೆ–ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಸಣ್ಣಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಕೆನೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ 4–6 ದಿವಸ ಸೇವಿಸುವುದು. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ.

ಅತಿಸಾರ ರೋಗದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು(ಅರಿಶಿನ ಕೊನೆಯನ್ನು) ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತಬೇಧಿಯಲ್ಲೂ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲೂ ಹಿತಕರ.

ಶೀತದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ, ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಇದಾದ 2–3 ತಾಸುಗಳ ಹೊತ್ತು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು).

ತಲೆ ನೋವು ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು,

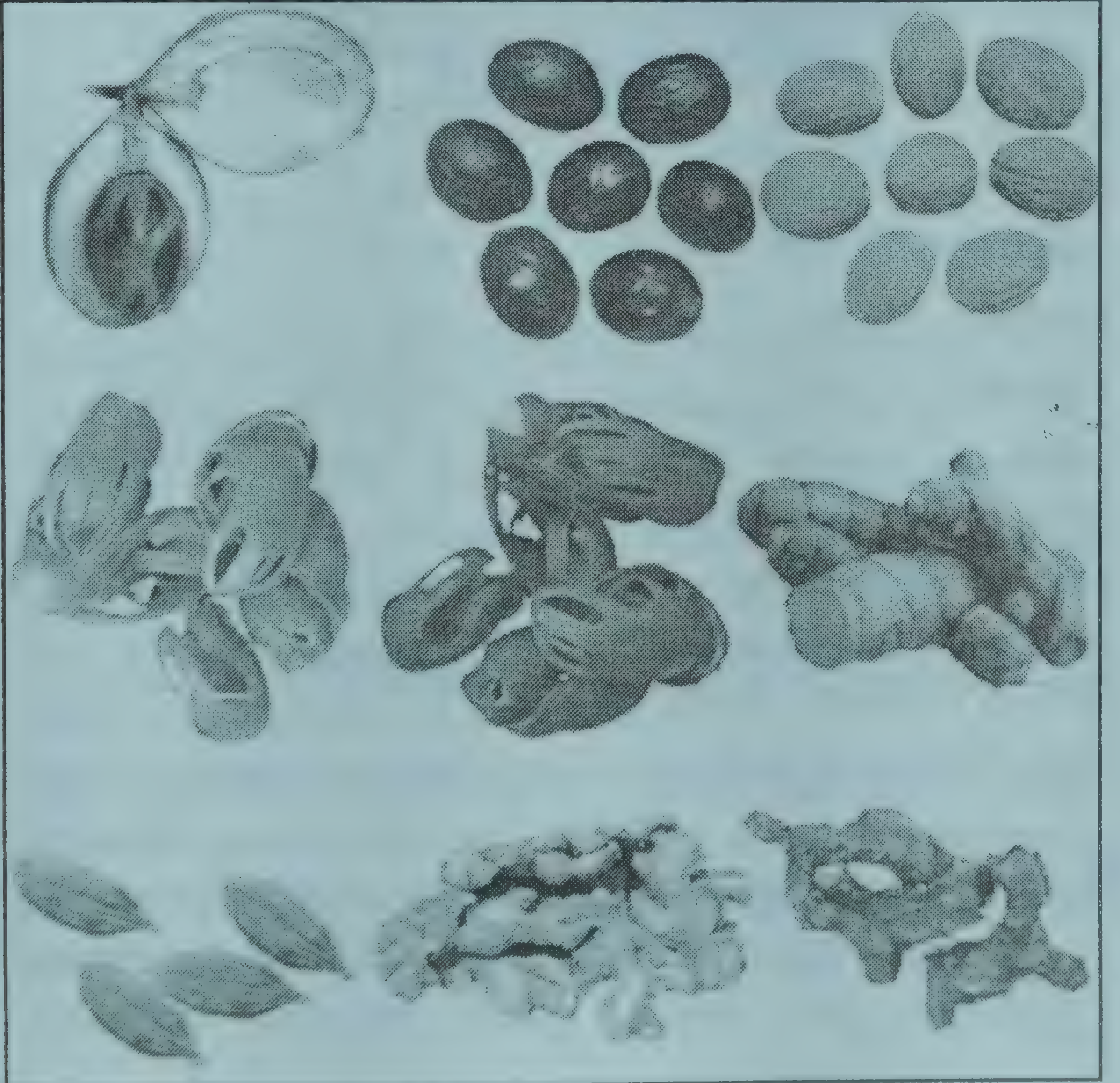
ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಚಹಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರ.

ಶೀತದಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಚೂರು ಅರಿಶಿನವನ್ನು, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಕಳ(ಹಸುವಿನ) ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಅನೇಕ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

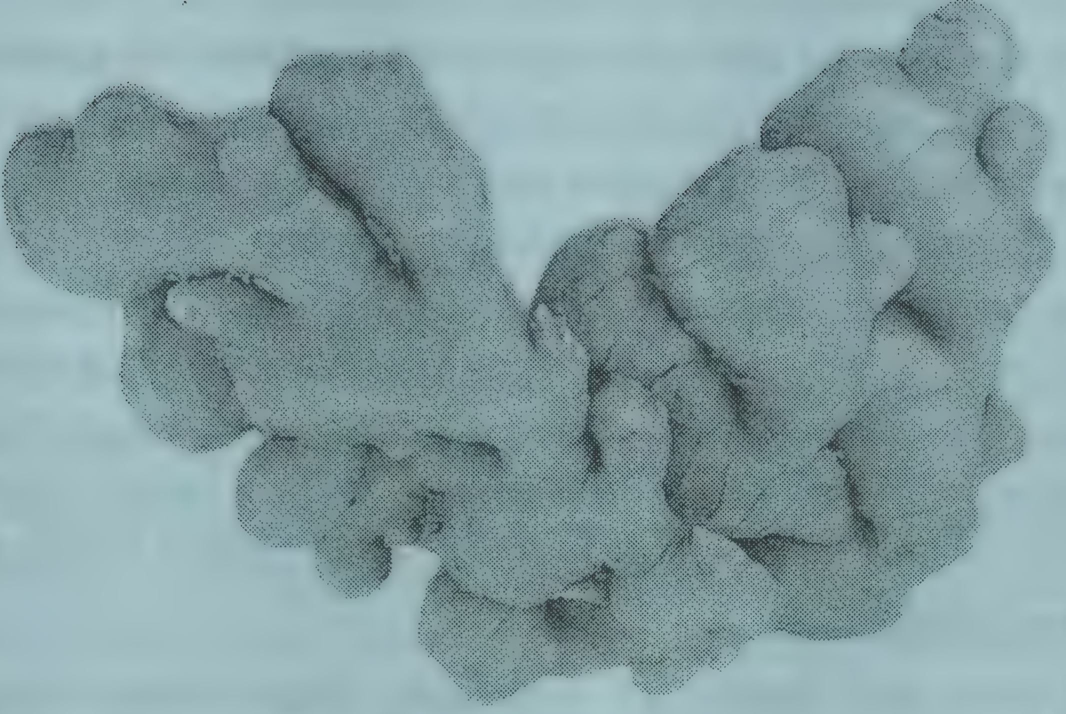
ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಶ್ರೀಗಂಧ ಚೆಕ್ಕೆಯನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೇದು ಹಾಲಿನ ಕೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.



ಶುಂಠಿ-GINGER

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು	ಹಸಿಶುಂಟಿ, ಅಲ್ಲ, ಶುಂಟಿಕೊಂಬು	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	ಆರ್ದ್ರಕ	ಶರ್ಕರಪಿಸ್ಟ	65.5
ಹಿಂದಿ	ಅದ್ರಕ	ಕೊಬ್ಬು	6.4
ಉರ್ದು	ಅದ್ರಕ್	ಸಸಾರಜನಕ	8.6
ತಮಿಳು	ಇಂಜಿ	ನಾರು	5.9
ತೆಲುಗು	ಅಲ್ಲಮು	ಸುಣ್ಣ	0.1
ಮಲೆಯಾಳಂ	ಇಂಜಿ	ರಂಜಕ	0.15
ಮರಾಠಿ	ಅಲೆ	ಕಬ್ಬಿಣ	0.001
ಕೊಂಕಣಿ	ಅಲ್ಲೆ	ಸಿ.ಜೀವಸತ್ವ	12.00
ತುಳು	:ಸುಂಟಿ	ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ 17510	100ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ
Bot Name:ZINGIBER	ಸುಣ್ಣ,		
OFFICINALE LINN	ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1,ಬಿ2,		
Family:ZINGIBERACIAL	ಬಿ6 ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ		

ನಾವು ಬಳಸುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ 5 ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಟಿಯೂ ಒಂದು. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಲೋಕಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೂ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದ ಶುಂಟಿ ಉತ್ಪನ್ನದ ಅರ್ಧಾಂಶಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿದಷ್ಟು ಶುಂಟಿ ದೊರಕುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ. ಜಮೈಕಾ, ಸಿರಿಯಾ, ಲಿಯೋನೆ, ನೈಜೀರಿಯಾ, ಚೀನ, ಜಪಾನ್, ತೈವಾನ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ, ಮಲೇಸಿಯ,



ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೊಚ್ಚಿನ್ ಜಿಂಜರ್ ಎಂಬ ಕೇರಳದ ತಳಿಗೆ ವಿಶ್ವದ ಉತ್ತಮ ತಳಿಗಳಲ್ಲೊಂದು ಎಂಬ ಪ್ರಶಂಸೆ ಇದೆ.

ಶುಂಟಿಯು ಅಡುಗೆ ಆರೋಗಣೆಯಲ್ಲೂ ಔಷಧೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಅರಬ್ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಭಾರತದಿಂದ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಒಯ್ದು ಔರೋಪ್ಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವ್ಯಾಪಾರದ ಸರ್ವ ಸ್ವಾಮ್ಯವೂ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ಗ್ರೀಕರು ಮತ್ತು ರೋಮನ್ನರು ಶುಂಟಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಗಿರಾಕಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಇಂಗ್ಲಂಡ್, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಜರ್ಮನಿ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಸ್ತಶಕ ಹತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ತರುವಾಯವೆ ಶುಂಟಿಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶುಂಟಿ ಗಿಡ ನೆಲದೊಳಗೆ ಬೆಳೆದರೂ ಶಾಖೆಗಳಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆಯೇ ಶುಂಠಿ. ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಒಣ ಶುಂಟಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಶುಂಠಿ ವ್ಯವಸಾಯ:

ಶುಂಠಿ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಬೆಳೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗುವ ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನ ಹೊಲದಲ್ಲೆ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಫಸಲು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅದೇ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಹೊಲದ ಸಾರವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಭೂಮಿಯೂ ಸತ್ವಹೀನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಡಿಕೆ, ತೆಂಗು, ಕೀಟ, ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ನೆಟ್ಟು 8 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಕೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆತ್ತುವ ಚುಚ್ಚು ಮುಳ್ಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಬಹಳ ಜತನದಿಂದ ಕೀಳಬೇಕು. ಗೆಡ್ಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಮಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಯಲ್ಲಾ ಉದುರಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನೀರಲ್ಲೇ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು 1 ದಿವಸದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೊರಕುವ ಹಸಿಶುಂಠಿ.

ಶುಂಠಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ:

ಕೈಯಿಂದ ಶುಚಿ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಒಂದು ಇಡಿರಾತ್ರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಬಿದಿರಿನ ಸಿಗರುಕತ್ತಿ(ಚಾಕು)ಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹರಿದು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶುಂಠಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಒಣಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸುಣ್ಣದ ದುರ್ಬಲ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಅನಂತರದ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮಡಿಮಾಡಿದ ಶುಂಠಿ ಕೂಡ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಶುಂಠಿಯಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಶುಂಠಿ ತೈಲಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಬೆಲೆಯಿದ್ದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ.

ಮೈಸೂರು, ಮಾನತ್ತೋಡಿ, ಈರುನಾಡು ಮಂಜರಿ, ನರಕಾಪಟ್ಟಣ, ಜೋರಟೆ, ನಾರಿಯ ವೆಂಗಾರ ಮೊದಲಾದ ತಳಿಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತಳಿಗಳಾದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲೆ ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿದೇಶಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಿಂಜಾರಿನ ಸತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಶುಂಠಿ ಸೇರಿನಿಂದ ಈ ಸತ್ವವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚರಟವನ್ನು

ರುಚಿಕರವಾದ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಶುಂಟಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶುಂಟಿಯ ಬಳಕೆ ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಡಬ್ಬಿ ಶೇಖರಣೆಯ ಮಾಂಸ, ಬ್ರೆಡ್, ಮಿಠಾಯಿ, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಮುರಬ್ಬ ಮೊದಲಾದ ತಯಾರಿಕೆಗಲಲ್ಲಿ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾನಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮಾದಕ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕೂಡ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿಶುಂಟಿ ಬೆರೆಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ನೀರು ಹಳ್ಳಿಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ ತಣಿಸುವ ಒಂದು ಪಾನೀಯ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶುಂಟಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅನೇಕ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಶುಂಟಿಯನ್ನುಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಶುಂಟಿಗೆ ಹಿರಿಯ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿತ್ಯ (ಮನೆ) ಬಳಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು:

ಮಂದಸಸಿವಿನ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚೂರು ಹಸಿಶುಂಟಿಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಾಲ್ಕಾರು ದಿವಸ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ರುಚಿಕೆಟ್ಟಾಗ ಒಂದು ಚೂರು ಹಸಿಶುಂಟಿ, ನಾಲ್ಕೆಂಟು ಕಾಳುಗಳಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಣ್ಣಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ತುಂಡು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಹಸಿಶುಂಟಿಯನ್ನೂ, ಒಂದು ಒಹಳಿಡಿಯಷ್ಟು ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಲೋಟದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 2 ಚಾಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

(4–6 ದಿವಸ, ದಿವಸಕ್ಕೆ 2 ಸಲ)

ಅರಸಿನ ಮಂಡಿಗೆ (ಜಾಂಡಿಸ್–ಕಾಮಾಲೆ) ರೋಗಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಒಣಶುಂಟಿ

ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಲೋಟ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಒಣಶುಂಟಿಯನ್ನು (ಗಂಧದಂತೆ) ನೀರಲ್ಲಿ ತೈದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದೆದು ಮಲಗಿದರೆ ಒಂದು ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಮೈ ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟು ತಲೆನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

* * *



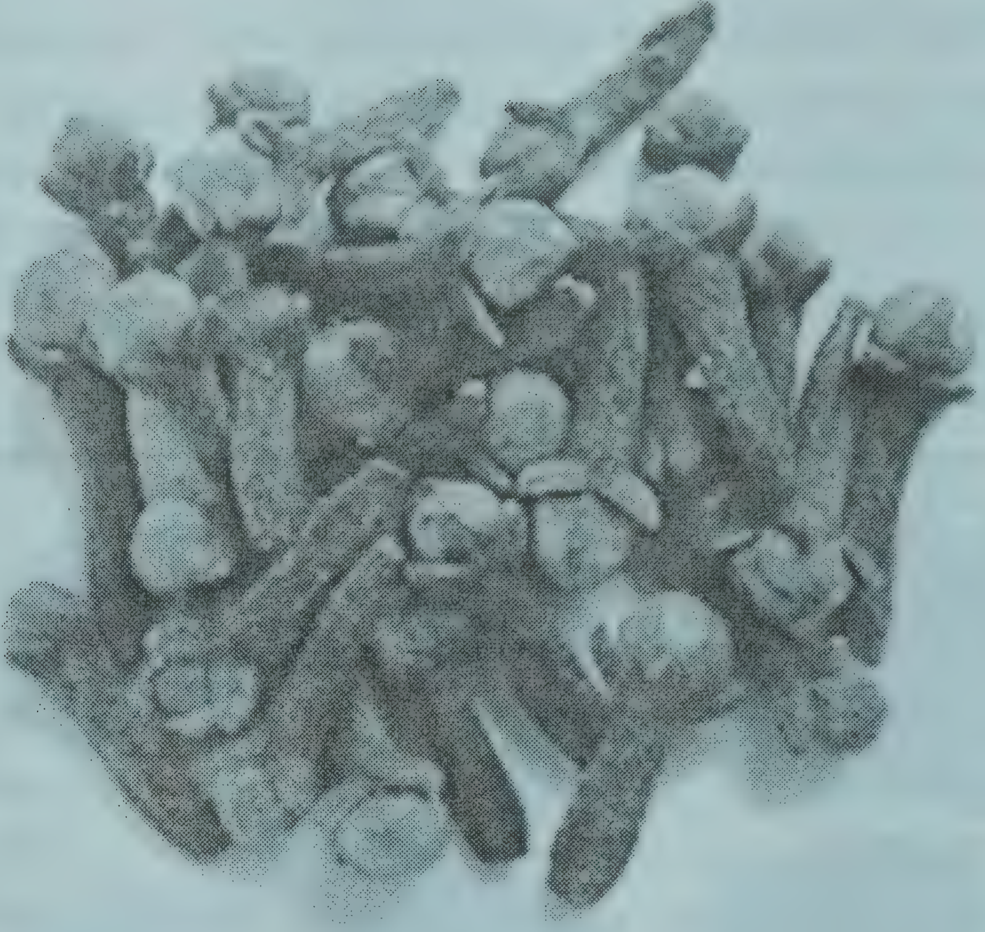
ಲವಂಗ - CLOVE

ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಲವಂಗ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	:	
ಹಿಂದಿ	:	ಲವಂಗ	ಸಸಾರಜನಕ	:	ಶೇ.6.3
ತಮಿಳು	:	ಕಿರಂಬು	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	:	ಶೇ.57.7
ತೆಲುಗು	:	ಲವಂಗಮು	ಕೊಬ್ಬು	:	ಶೇ.15.5
			ನಾರು	:	ಶೇ11.1
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಗ್ರಂಬು	ಲೋಹಾಂಶ	:	ಶೇ.5.0
ಮರಾಠಿ	:	ಲವಂಗ್	ಸುಣ್ಣ	:	ಶೇ 0.7
ಲವಂಗೋ	:		'ಸಿ'ಜೀವಸತ್ವ	:	ಶೇ.80.9 ಎಂ.ಜಿ
ತುಳು :			'ಎ'ಜೀವಸತ್ವ	:	ಶೇ 175.10

Bot Name:EUGENIA CARYOPHLLUS (SPREGAL)
Family: MURTACEAE

ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ : 430 ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಲವಣ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ6. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಲವಂಗವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಂಬಾರ ವಸ್ತು. ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ, ಕೊಟ್ಟಾಯಂ, ಕ್ವಿಲನ್, ನೀಲಗಿರಿ, ತೆಂಕಾಸಿ ಮೊದಲಾದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಂಗ ವೃಕ್ಷಗಳು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. 25–30 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಪಸಿರು ವೃಕ್ಷದ ಕಾಂಡದಲ್ಲೇ ದಪ್ಪನೆಯ ಎರಡುಂ ಮೂರು ಕೊಂಬೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮರದ ತುಂಬ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲು ಹೂ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೊಗ್ಗು ಬಲಿತು, ಆದರೆ



ಬಿರಿಯುವ ಮೊದಲೇ ದೇಟು ಸಹಿತ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಕುಯ್ದು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಲವಂಗವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಸಾಲೆ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಲವಂಗಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಲವಂಗವನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲವಂಗವನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಂದ ನಾವು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ.

ಲವಂಗ ವ್ಯಾಪಾರದ ಪೈಪೋಟಿ:

ಲವಂಗದ ತವರು ಚೀನಾದೇಶವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಎರಡೂವರೆ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹಿಂದೆ ರಚಿತವಾದ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ ಎಂಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಲವಂಗದ ವರ್ಣನೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಧರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಭಾರತದಿಂದ ಶ್ರೀಲಂಕ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ, ಮೆಡಗಾಸ್ಕರ್ ಮೊದಲಾದ

ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವದ ಸಂಗತಿ. ಅನೇಕ ಐರೋಪ್ಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ದುಡಿದಿದ್ದವು. ಲವಂಗ ವ್ಯಾಪಾರದ ಸರ್ವಸ್ವಾಮ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು, ಫ್ರೆಂಚರು, ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟಿಷರು ತೀವ್ರ ಮೇಲಾಟ– ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿದ ವಿಚಾರವು ಐತಿಹಾಸಿಕ ದಾಖಲೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಲವಂಗವು ತುಂಬಾ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಮಸಾಲೆ. ವಸ್ತು–ಎಂದರೆ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ ತೂಕದಲ್ಲಿ 8ರಿಂದ 10 ಸಾವಿರ ಕಡ್ಡಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ಮಣ್ಣು ಕಲ್ಲು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಾಜಾ ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿ ಕಡು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಿಯ ಹೊರಮೈ ಒರಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಪುಷ್ಪ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ (ತೊಟ್ಟಿಗೆ) ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುವ ಹೂವಿನ ಬಿರಿಯದ ಒಣದಳಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡಿದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಲಘುವಾದ ಸುವಾಸನೆಯಿದ್ದು, ಮುರಿದು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೆಲುಕಾಡಿಸಿದಾಗ ನಾಲಗೆಗೆ ಚುರುಕು ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಖಾರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣದ ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿ ಉತ್ತಮ ವರ್ಗದ ಲವಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುರಿದು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ತೆಳು ದಂಡಿನ ಪೀಚು ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿಯು ಕಳಪೆ ಗುಣದ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಲವಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲವಂಗದ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಖಾರದ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲವಂಗದ ನರುಗಂಪು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯ ಅಡಿಗೆ ಆರೋಗಣ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಚಾಕಲೇಟು, ಟಾಫಿ, ಮಿಠಾಯಿ, ಶರಬತ್ತು, ಕೆಚಪ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬಿರಿಯಾನಿ, ಪಲಾವ್, ಸಾಂಬಾರಿನ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಲವಂಗದ ಪತಾಕೆ ಹಾರಾಡುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಲವಂಗದ ಕಡ್ಡಿ ಸೇರದಿದ್ದರೆ ಪಾನ–ಬೀಡ ಅಸಂಪೂರ್ಣ ತಾಂಬೂಲವೆ ಸರಿ. ಲವಂಗ ಮಾಧುರ್ಯದ ಟೂತಪೇಸ್ಟ್, ಸಿಗರೇಟ್ ಸಹ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಾಬೂನು ತಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಿವಿಧ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ತನಕ ಲವಂಗದ ಬಳಕೆ ಇದ್ದೆ ಇದೆ.

ಲವಂಗದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಹೆಸರು ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಅದು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನು

ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಒಸಡು ನೋವು, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ, ದಂತಕ್ಷಯ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಲವಂಗವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ ರಾಮಬಾಣ. ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕ ಗುಣ ಲವಂಗದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಒಂದೆರಡು ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಫದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ತುಸು ಜಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಒಂದು ಚಮಚದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲವಂಗ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ತಣಿಸಿ, ನಸುಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗ 2 ಹನಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಹತ್ತಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಹಲ್ಲು ನೋವಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

****

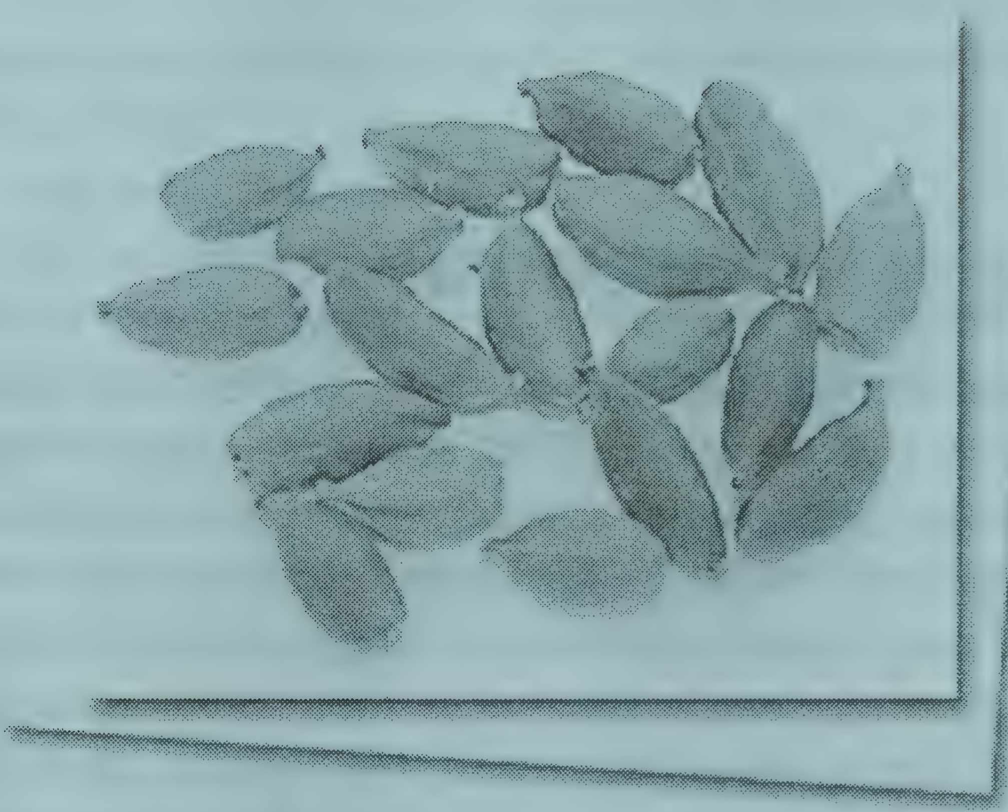
ಏಲಕ್ಕಿ –CARADAMOM

'ಏಲಕ್ಕಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಇಲಾಚಿ, ಯಾಲಕ್ಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರಾಣಿ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯೂ ಇದೆ. ಮೆಡಗಾಸ್ಕರ್, ಕ್ಯಾರಮೂನ್, ಪಶ್ಚಿಮ ಇಂಡೀಸ್ ದ್ವೀಪ, ಜಾವಾ ಶ್ರಿಲಂಕಾ, ವಿಯೆಟ್ನಾಂ, ಎಲೆಸಾಲ್ವೆಡೋರ್, ಗ್ವಾಟೆಮೂಲಾ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಏಲಕ್ಕಿ'ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ 'ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆಳೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕೇಂದ್ರವು ಭಾರತವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡುಗಳು ಏಲಕ್ಕಿ ವ್ಯವಸಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಲಬಾರ ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಮಂಜಿರಾಬಾದ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ಯಾಲಕ್ಕಿ ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ, ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿದೆ. ನೇಪಾಳ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬಂಗಾಳ ಯಾಲಕ್ಕಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಏಲಕ್ಕಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಧಾರಣೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಾಣಿಜ್ಯ(ರೊಕ್ಕದ)ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ.

'ಏಲಕ್ಕಿ' ವ್ಯವಸಾಯ:

'ಏಲಕ್ಕಿ' ಕೃಷಿ ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಿನ ಉದ್ಯಮ. ಯಾಲಕ್ಕಿ ಬೆಳೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಳೆ ಅಗತ್ಯ. ಗಿಡವು 2ರಿಂದ 3 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಫಿ–ತೋಟ, ಅಡಿಕೆ ತೋಟಗಳ ನಡುವೆಯೂ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 'ಏಲಕ್ಕಿಗಿಡದ ಕಾಯಿಯಿಂದ ದೊರಕುವ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳೇ ಯಾಲಕ್ಕಿ. ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬುಡದಿಂದಲೇ ಹಬ್ಬುವ ಬಿಳಲಿನಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲು ಕಾಯಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿ, ಬಲಿತು ಏಲಕ್ಕಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ದಾರೆಗಳಿದ್ದು 10–15 ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಏಲಕ್ಕಿಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಒರಟಾಗಿದ್ದು ನಸು ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ.

ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಅಥವಾ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು 'ಏಲಕ್ಕಿ ತೋಟವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಿಡದಲ್ಲಿ 3ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಕಾಯಿ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಪ್ರಿಲ್–



ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಟ್ಟು, 3–4 ಕಾಯಿ ಬಲಿಯುತ್ತವೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಗಿಡಕ್ಕೂ ಕಾಯಿಗೂ ಕೀಟಬಾಧೆ ತಗಲದಂತೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಫಸಲನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಏಲಕ್ಕಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ಕಾಯಿ ಬಲಿತು ಮಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಗಿಡದಿಂದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಬೆಂಕಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಾವಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಸಿಹಬೆಯನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಉತ್ತಮ ವರ್ಗದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಗಂಧಕ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮಡಿಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಉತ್ತಮ ವರ್ಗದ ಏಲಕ್ಕಿಗೆ ಆಗ್‌ಮಾರ್ಕ ರಕ್ಷಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಡಗು ಹಾಗೂ ಅಲಪ್ಪೆ ಬೆಳೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ನಸು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಸಿಪ್ಪೆಯಿರುವ ಮಟ್ಟಸವಾದ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ಬೀಜಭರಿತವಾದ ನಮ್ಮ ಯಾಲಕ್ಕಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿದೆ. ಯಾಲಕ್ಕಿಯ ನಿರ್ಯಾಸತೈಲಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ.

ಏಲಕ್ಕಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹುವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಒಂದು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿತೀರ್ಥ, ಪಾಯಸ, ಕೇಕ್, ಮುರಬ್ಬ, ಪಾನಕ, ಶರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಖಾರದ ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಲಾವ್-ಬಿರಿಯಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಸೇರುವ ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತು. ಸಂಬಾರ ಪುಡಿ (ಕರಿಪೌಡರ್, ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಲಕ್ಕಿಕಾಳು ಸೇರಿದ ಪಾನ ಬೀಡಾದ ರಂಗೇ ಬೇರೆ. ಬರಿಯ ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಳನ್ನೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೆಲುಕಾಡುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗುಹವಾ ಎಂಬ ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಫಿ ಶೋಭನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಾಯು ಕೆರಳಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ಮಂದವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅಜೀರ್ಣಮೂಲವಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಸುಲಭದ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿವಾಸನೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೆಂದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದೆ.

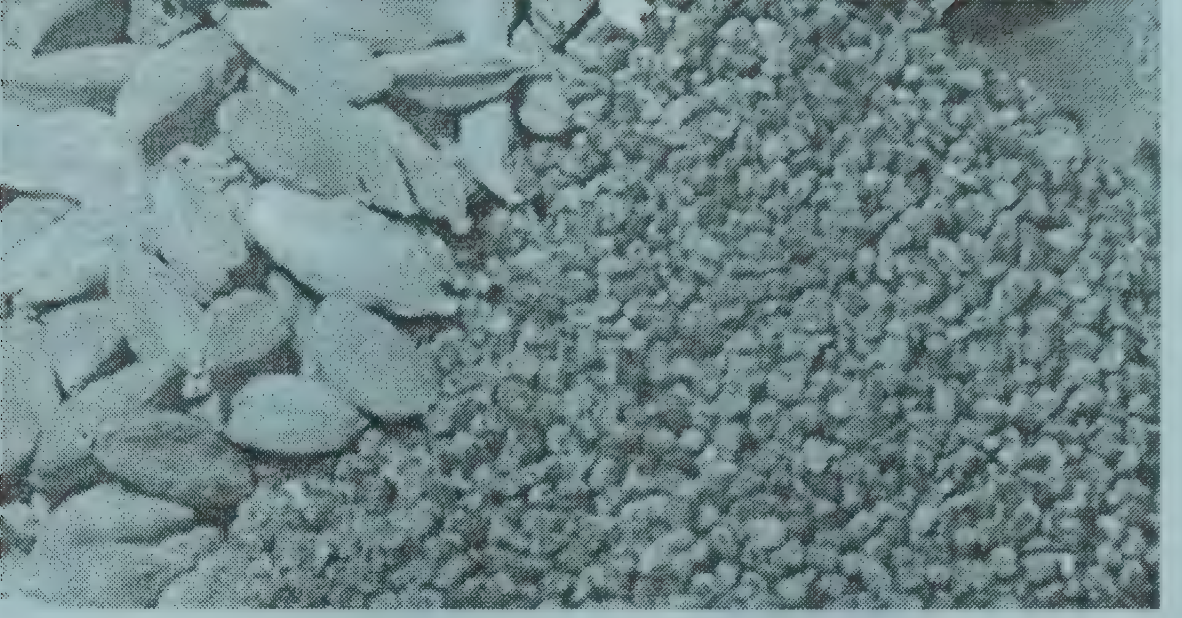
ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ವಾಕರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜ (ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಏಲಕ್ಕಿ ಕಷಾಯ ವಾಂತಿಹರ.

ಏಲಕ್ಕಿಯ ಚೂರ್ಣ 2 ಚಿಟಿಕಯೆಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ತಲೆ ಚಕ್ರ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ 8-10 ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಆಕಳ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ತಣಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 4-5 ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕವ್ಯಾಧಿಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ತಲೆನೋವಿದ್ದರೆ ಏಲಕ್ಕಿಯ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಸ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಬೇಕು.

ಏಲಕ್ಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹಲ್ಲುನೋವು ಬಾಯಿ



ವಾಸನೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವಿದ್ದರೆ ಏಲಕ್ಕಿತೈಲವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ಎರಡು ಹನಿ ಏಲಕ್ಕಿತೈಲವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಲಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಕಾಳನ್ನು ತುಸು ಜಜ್ಜಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ.

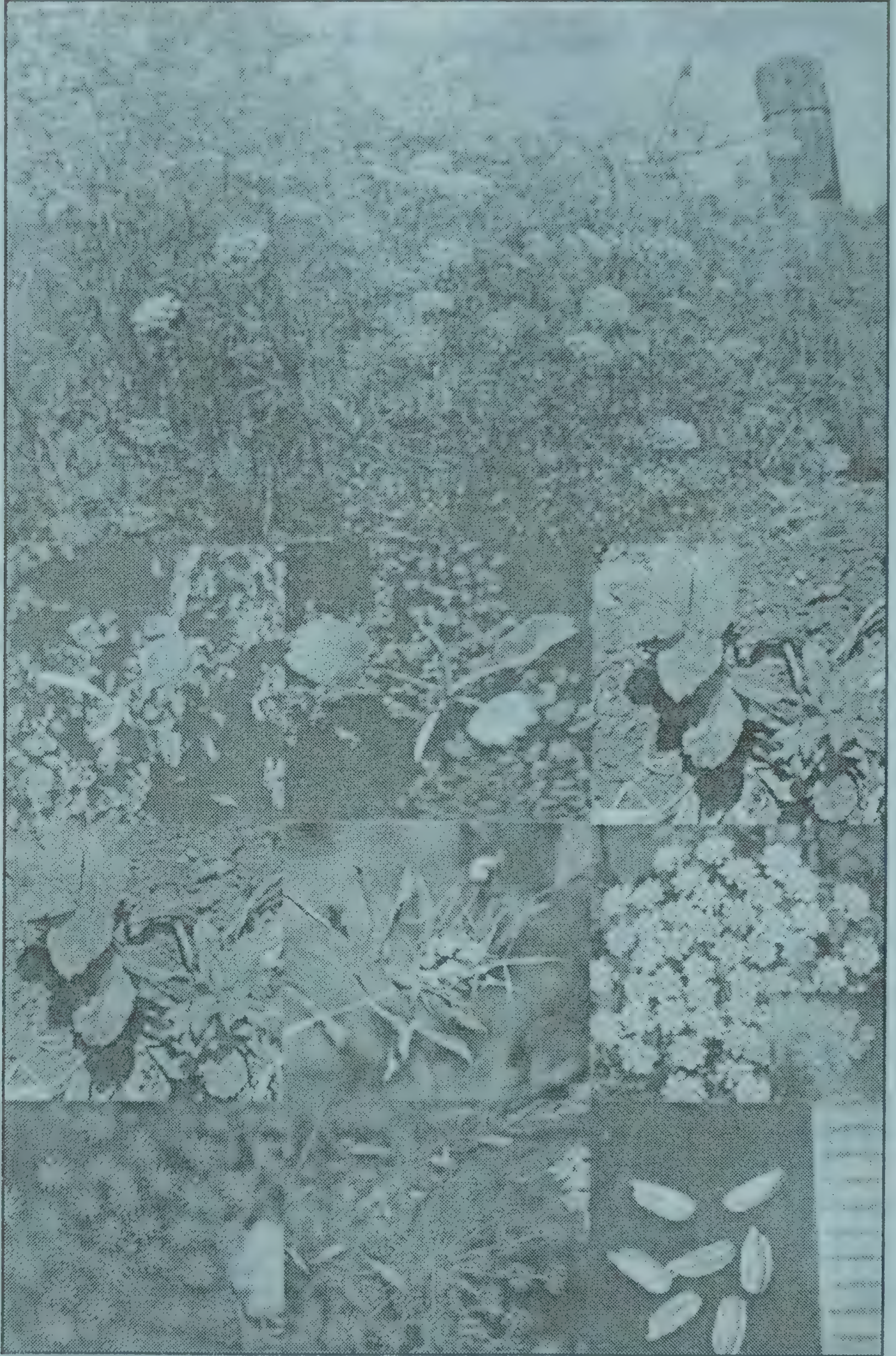
* * *

ಓಮ-BISHOPRS WEED

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರುಗಳು:ಅಜವಾನ, ಅಜಿವಾನ		ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	: ಅಜಮೋದ	ಸಸಾರಜನಕ	: 15.4
ಹಿಂದಿ	: ಅಜವಾನ್	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	: 38.6
ಉರ್ದು	: ಅಜ್ಞೆವಾಲಾಯಿನ್	ಕೊಬ್ಬು	: 18.1
ತಮಿಳು	: ಓಮಂ	ನಾರು	: 11.9
ತೆಲಗು	: ವಾಮು	ಲೋಹಸತ್ವ	: 7.1
ಮಲೆಯಾಳಂ	: ಓಮಮ್	ಸುಣ್ಣ	: 1.42
ಮರಾಠಿ	: ಓನ್ವ	ರಂಜಕ	: 0.3
ಕೊಂಕಣಿ	: ವೋಮ್ವೊ	ಕಬ್ಬಿಣ	: 14.4 ಎಂ.ಜಿ.
ತುಳು	: ಓಮೊ	ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ	: 379 ಕೆಲರಿ
Bot Name:TRACHYSPERMUM AMMI		ಥೈಮಾಲೆ ಸತ್ವಾಂಶದಿವಿರುವ	
(L) SPRAGUE		ತೈಲ	:4.1 ವರೆಗೆ
Family:UMBELLIFERAE			
Syn:CARUM COPTICUMHEIRN			

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವಾಗ ಒಂದು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಓಮ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಓಮವು ಸಾಸಿವೆಯಂತೆ ಉತ್ತೇಜಕ; ಇಂಗಿನಂತೆ ಸೆಳವುನಿವಾರಕ, ಶುಂಟಿಯಂತೆ ಪಾಚಕದ್ರವ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಓಮವು ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಮನೆಮದ್ದು. ಸುವಾಸನೆಯ ಓಮದಕಾಳು ಸುಲಭವೆಚ್ಚದ ಒಂದು ಮಸಾಲೆ.

ಇರಾನ ಇರಾಕ್ ಅಪಘಾನಿಸ್ಥಾನ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಓಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.



ಆದರೂ ಓಮದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಭಾರತದ್ದು. ಬಂಗಾಳದಿಂದ ತೊಡಗಿ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಬಿಹಾರ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ರಾಜಸ್ಥಾನ ಪಂಜಾಬ್ ತನಕವೂ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಓಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಓಮದ ವ್ಯವಸಾಯ:

ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಪ್ಪುಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಓಮವು ಉತ್ತಮ ಫಸಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 2 ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವ ಪರಿಪಾಠವೂ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ತುಂಬ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಮಂಜಿನ ಮಣಿಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಹೂಗಳ ನೋಟ ಕಣ್ಣಿಗೊಂದು ಹಬ್ಬ. ಓಮದ ಕಾಳು ಬಲಿತು ಫೆಬ್ರುವರಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕಿತ್ತು ಕಣಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲ ಹರಡಿ ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ (ತುಳಿದು) ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ರಾಶಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಓಮದ ಬೆಳೆಗೆ ಯಾವ ಕೀಟ ಬಾಧೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಓಮದ ಉಪಯೋಗ:

ಓಮದ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ರಂಜಕ, ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಲೋಹ ಸತ್ವವಿದೆ. ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದಾಗ ಒಗರು ಮಿಶ್ರಿತ ನಸುಕಹಿ ರುಚಿ ತೋರಿದರೂ ಅಹ್ಲಾದಕರವಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುವಾಸನೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾಲಗೆಗೆ ರೋಚಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಓಮದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೂ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಥೈಮಾಲೆ ಸತ್ವವೇ ಕಾರಣ. ಈ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದವರೆಗೂ ಐರೋಪ್ಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಓಮದಿಂದ ಥೈಮಾಲೆ ಸತ್ವವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅಂಕಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಮ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ದೇಶಗಳನ್ನು ದೋಚಿ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಾಭಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೇಶೀಕಾರಖಾನೆಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂದೋರ್, ಗ್ವಾಲಿಯರ್ ಮೊದಲಾದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಓಮದ ಕಾಳಿನಿಂದ ಥೈಮಾಲೆ ಸತ್ವವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮೂಲದಿಂದ ಕೃತಕ ಥೈಮಾಲೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಓಮಕ್ಕೆ ದೇಶವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ

ಇದ್ದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯೂ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈಗ ಕುಂದಿದೆ.

ಓಮದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳು:

ನಾನಾ ಬಗೆಯ ದಂತರೋಗಗಳಿಗೆ ಓಮವು ರಾಮಬಾಣವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಟೂತಪೇಸ್ಟ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓಮವು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಓಮ ಸತ್ವದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಕಾಲರಾ ನಿವಾರಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ತಾಂಬೂಲ (ಪಾನಬೀಡ)ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವುಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಅತಿಸಾರ ರಕ್ತಬೇಧಿ ರೋಗಿಯು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ಸಲ (3–4) ದಿವಸ.

ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗಾಗ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟವಾದ ನಂತರ ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾಳು ಓಮನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿದು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಕರುಳುಅಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತುಸು ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎರಡು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. (ವಿ.ಸೂ:ಓಮದ ಓಮ ದ್ರಾವಕ ಎಂಬ ಸಿದ್ದೌಷಧಿಯು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಖಾತ್ರಿಯಾದ ಔಷಧ ಕಂಪೆನಿಯ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಂದಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.)

ಅಜೀರ್ಣ ಮೂಲದ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಓಮದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

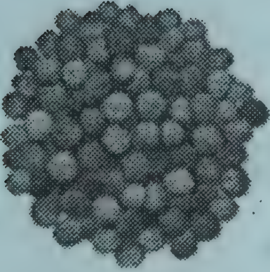
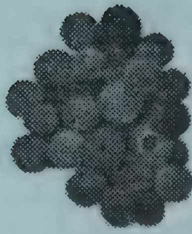
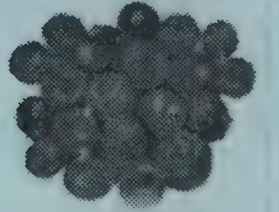
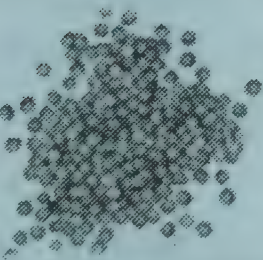
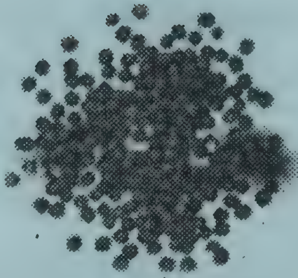
4ಚಾಚಮಚದ ಓಮದ ಕಾಳು, 4 ಚಾಚಮಚದ ಮೆಂತೆಕಾಳು ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯ 1 ಔನ್ಸ್‌ಗೆ 2 ಚಾಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬಹುದು.ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ.

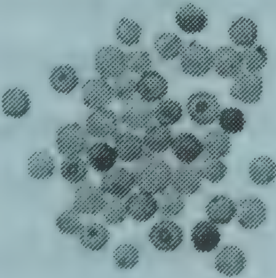
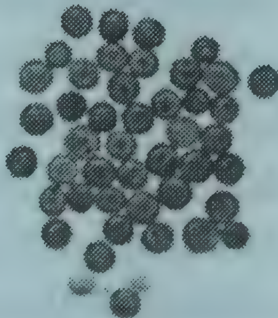
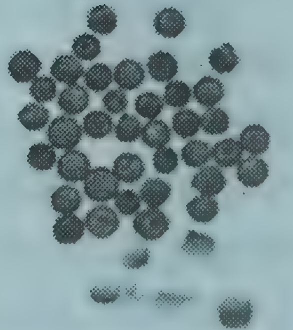
ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಿನ್ನಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೊಲೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಸುಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಎದೆ ಉರಿ, ಮೊದಲಾದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಬಾಧೆಗಳಿಗೆ ಓಮದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅರ್ಧಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಬಾಂಡಲೆ(ಬಾಣೆಲೆ)ಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೆಂಡವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಶೀತ ಬಾಧೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೊಗೆ ಹಾಕಿದ ಬಾಂಡಲೆಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಾಸು ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತಬಾಧೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

* * * *

ಕಾಳುಮೆಣಸು– BLACK PEPPER

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರುಗಳು :		ಬಿಳೀ ಮೆಣಸು, ಕರಿ ಮೆಣಸು, ಉಂಡೆ ಮೇಣಸು.
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಮರೀಚ
ಹಿಂದಿ	:	ಕಾಲಿಮಿರ್ಚಿ
ಉರ್ದು	:	ಕಾಲೀಮಿರ್ಚಿ
ತಮಿಳು	:	ಮಿಳಗು
ತೆಲುಗು	:	ಮಿರ್ರ್ಯಾಲು
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಕುರುಮಲುಕು, ಕುರು ಮೊಳಕ್ಕು
ಮರಾಠಿ	:	ಮಿರಲ
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಮಿರೇಲ
ತುಳು	:	ಎಡ್ಡೆಮಣ್ಚಿ

Bot Name: PIPERNIGRUM LINN

Family:PIPERACEAE

ಕಾಳುಮೆಣಸು ಅಥವಾ ಕರಿಮೆಣಸು ಮಸಾಲೆಗಳ ರಾಜ ಎಂಬ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಡವರು, ಶ್ರೀಮಂತರು, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು, ನಗರವಾಸಿಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುವ ಮಸಾಲೆ. ಭಾರತದ ಈ ಕರಿಗರಂಮಸಾಲೆಯ ಕೀರ್ತಿ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಕ್ರಿಸ್ತಶಕಪೂರ್ವದಲ್ಲೇ ಗ್ರೀಸ್ ರೋಮ್ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭಾರತದಿಂದ ರಫ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಕೂಡ ಸೇರಿತ್ತು. ಕ್ರಿ.ಶ. 176ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡ್ರಿಯ ಬಂದರಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತದಿಂದ ತಂದಿದ್ದ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿಗೆ ತೆರಿಗೆ ವಿಧಿಸಿದ ದಾಖಲೆಯಿದೆ. ಆಗ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಭಾರಿ ಬೆಲೆಯ ವಸ್ತು. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ, ಆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

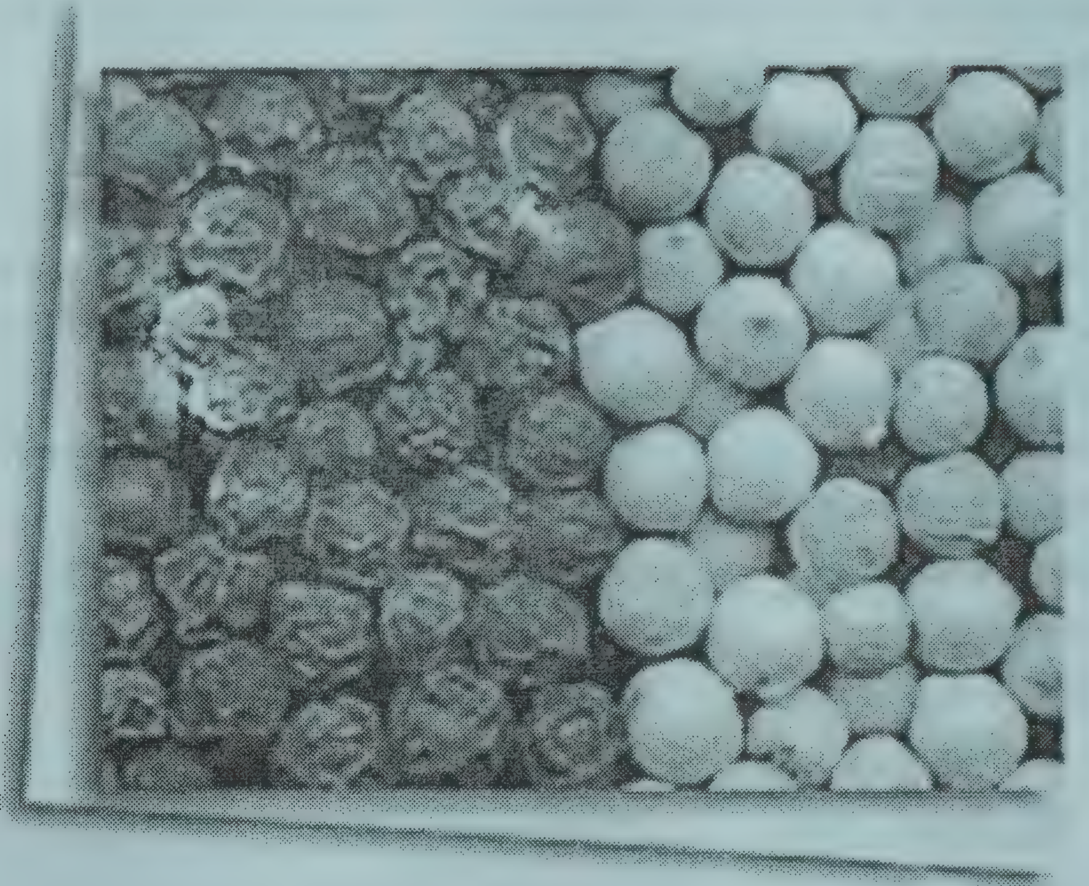
ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಏಕಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಒಳ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪೋರ್ಚುಗೀಸ್ ನಾವಿಕ ವಾಸ್ಕೋಡಿಗಾಮನು ಕೈಗೊಂಡ ಸಮುದ್ರಯಾನ ಚರಿತ್ರಾರ್ಹ ಘಟನೆ. ಲಿಸ್ಬನ್ ರೇವಿನಿಂದ ಹೊರಟು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಸಮುದ್ರಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಆಫ್ರಿಕದ ಗುಡ್‌ಹೋಪ್ ಭೂಶಿರವನ್ನು ಸುತ್ತುಹಾಕಿ ಆತ ಭಾರತ ಸೇರಿದ. ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮರಳಿ ಹುಟ್ಟೂರಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಅವನ 4 ಹಡಗುಗಳ ಪೈಕಿ ಎರಡು ಹಡಗುಗಳು ಮಾತ್ರ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದವು. ಆದರೇನು? ಅವನ ಮೂಲ ಬಂಡವಾಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವಾಸದ ವೆಚ್ಚ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಖರ್ಚು ಕಳೆದು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಮೌಲ್ಯದ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು, ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದನಂತೆ. ಬ್ರಿಟಿಷರು, ತಕ್ಕಡಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ್ದು ಕೂಡ ಈ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಮೋಹದಿಂದ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಇದೆ.

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಕೃತಿ:

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಕಾಡುಉತ್ಪನ್ನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಇದು ಪರಿಷ್ಕೃತವಾದ ತೋಟದ ಕೃಷಿಯಾಗಿರುವ ರೊಕ್ಕದ ಬೆಲೆ. ಬೆಟ್ಟದ ಇಳಿಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಕಡಿದು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಬಳ್ಳಿನೆಟ್ಟು ತೋಟವನ್ನೆಬ್ಬಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ.

ಸಮುದ್ರ ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಘಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಲ್ಲಿ ಹೊಲ–ಮನೆಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆದ ಹಲಸು, ಮಾವು, ತೆಂಗು, ಮೊದಲಾದ ಫಲವೃಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸಿ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪದ್ಧತಿ. ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು ವ್ಯವಸಾಯ ವಿಧಾನಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಕೃಷಿಗೆ ತೇವವುಳ್ಳ ಭೂಮಿ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಳೆ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಅನಕೂಲತೆಗಳು ಇರಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಬೆಳೆಗೆ ಅನಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ ತಳಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದ್ದರೂ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಹೆಚ್ಚು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನೆಟ್ಟ 3ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬಳ್ಳಿ ಹೂ ಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇ. ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಬಿಟ್ಟು ಕ್ರಮೇಣ ಎಳೆಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೊಂಚಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಎಳೆಕಾಯಿಗಳು ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಬಲಿತು ನವೆಂಬರ್‌ನಿಂದ



ಫೆಬ್ರವರಿಯವರೆಗೂ ಕುಯ್ಲು ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಬಳ್ಳಿ 35–40 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫಸಲನ್ನು ಕುಯ್ಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ 20 ಅಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಬಳ್ಳಿ ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆ.ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಸಿರುಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಗಳು ಗೊಂಚಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಗಳು ನಸುಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗತೊಡಗಿದಾಗ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಕಟಾವು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕುಯ್ದ ಗೊಂಚಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಒಂದೊಂದೇ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದ ತುಳಿದು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಗೊಂಚಲಿನಿಂದ ಉದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಹಗುರಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ 8–10 ದಿವಸ ಒಣಗಿಸಿದಾಗ ಕಾಳುಗಳು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಸುಕ್ಕು ಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಗೋಣಿಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು, ಕೊಡಗು, ಕೇರಳ

ಮತ್ತು ಪಾಂಡಿಚೇರಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ಇಂಡೋನೇಶಿಯ, ಶ್ರೀಲಂಕ, ಬ್ರೆಜಿಲ್, ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಉತ್ಪನ್ನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾಳು ಪುಡಿ, ತೈಲ ಮೊದಲಾದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೈಸೂರಿನ ಕೇಂದ್ರ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾಲಯದವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ನೂತನ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಪೆಪ್ಪರ್ ಸಾನೆ (ಪುಡಿ) ಗೊಂಚಲು ಸಹಿತವಾಗಿರುವ ಡಬ್ಬಿ ಶೇಖರಣೆಯ ಹಸಿರುಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮೊದಲಾದವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕಲಬೆರಕೆಯ ರೋಗದಿಂದ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಕೂಡ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್ಪುಕಲ್ಲಿನ ಹರಳು, ಒಣ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ದುರ್ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಳಪೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅರೋಗಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಮಾಂಸದ ಡಬ್ಬಿಶೇಖರಣೇಯಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕೂಡ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಗ್ಗರಣೆಯಂತೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸುಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವೈದ್ಯರು ಅಜೀರ್ಣ, ಕಫ, ನಿವಾರಣೇಗೂ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸದಾ ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿದಾಗ ಏಳೆಂಟು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದುಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸಹ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದುಹಿಡಿ ತುಳಸಿಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು 1 ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸಿ, ತಣಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, 3 ಪಾಲುಮಾಡಿ 3ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು, (2–3–ದಿವಸ).

ಮೃಷ್ಟಾನ್ನಭೋಜನದ ತರುವಾಯ 1 ಲೋಟ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಸಾರು ಕುಡಿದರೆ, ಅಜೀರ್ಣದ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಟ್ನಿಯ ಸೇವನೆಯ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ ಬಾಧೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಾಚಮಚದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ, 3ದಿವಸ).

ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತಬಾಧೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲದಂತೆ 3–4 ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ನೋವಿನಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಓಮದ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.(ದಿವಸಕ್ಕೆ 3–4ಸಲ).

ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 2ಚಾಚಮಚ ತುಳಸಿಎಲೆರಸ ಮತ್ತು 2 ಚಾಚಾಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ– ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಜ್ವರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ.

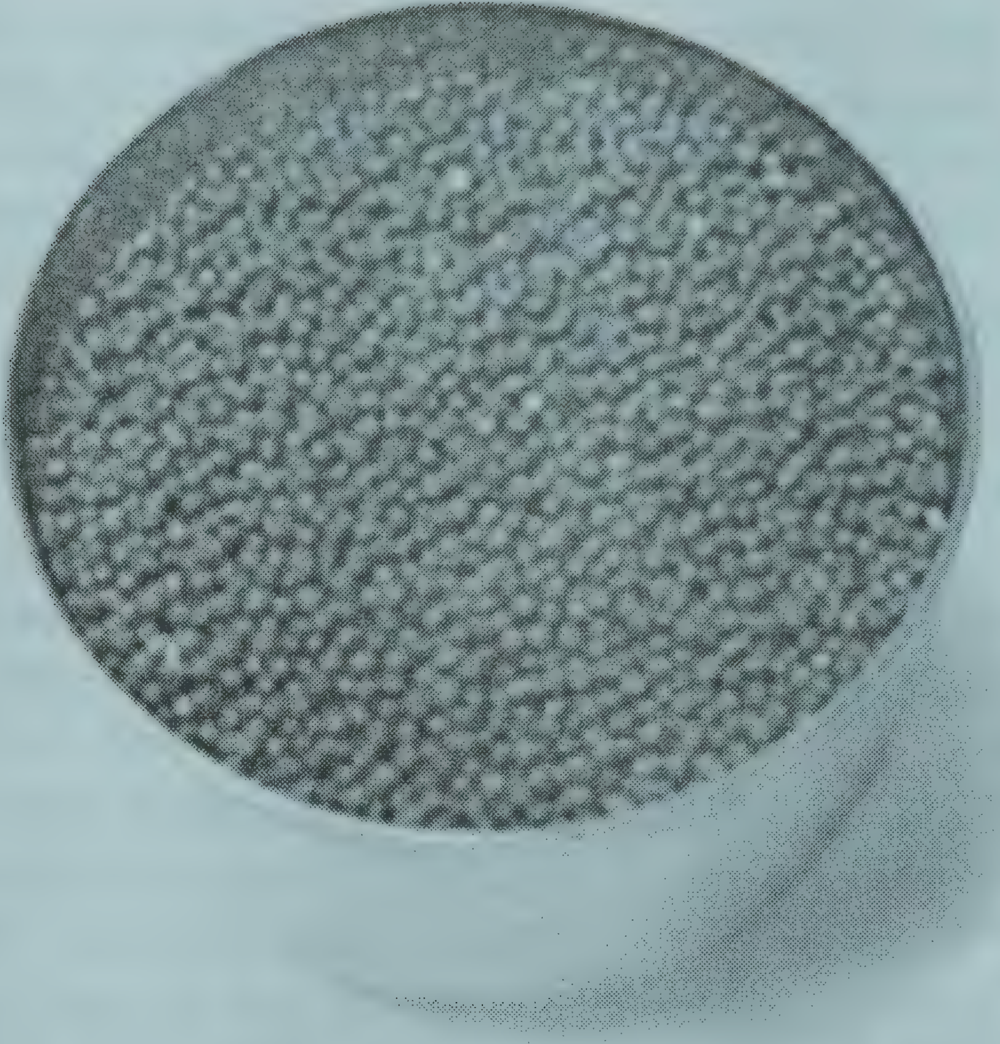
* * * *

ಸಾಸಿವೆ –MUSTARD

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರುಗಳು: ಸಾಸುವೆ,ಸಾಸಿಮೆ,ಸಾಸ್ವಿ		**ಸತ್ವಾಂಶಗಳು**	
ಸಂಸ್ಕೃತ	: ಸರ್ಷಪ	ಸಸಾರಜನಕ	: 27.6
ಹಿಂದಿ	: ರಾಯಿ	ಕೊಬ್ಬು	: 29.7
ಉರ್ದು	: ರಾಯಿ	ನಾರು	: 10.3
ತಮಿಳು	: ಕಡುಗೋ	ತೈಲಾಂಶ	: 20.8
ತೆಲುಗು	: ಅವಾಲು	ಬೂದಿ	: 4.5
ಮಲೆಯಾಳಂ	: ಕಡುಕ		
ಕೊಂಕಣಿ	: ಸಾಸಮ		
ತುಳು	: ದಾಸೆಮಿ, ದಾಸಿಮೆ		
Bot Name:BRASSICA NIGRA KOCH			
Family:CEUCIFERAE			

ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು ಮರೆಯದ ವಸ್ತು. ಅಡುಗೆ ಅರೋಗಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಸಾಸಿವೆ ಉತ್ಪನ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಇನ್ನೂ ಸಮೃದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಪಂಜಾಬ್ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಕೆಲವೆಡೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ ಯುರೋಪ್, ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್ ದೇಶಗಳು ಸಾಸಿವೆ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೆಸರಾಗಿವೆ.

ಸಾಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಬೇಧಗಳಿವೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳಸುವ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಜಿ[illegible] ಸಾಸಿವೆ ಎಂದೂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕರಿಸಾಸಿವೆ ಎಂದೂ ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಸಾಸಿವೆ ವ್ಯವಸಾಯ

ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಗೋಧಿ, ಹೆಸರು, ರಾಗಿ ಮೊದಲಾದ ಪೈರುಗಳ ಮಿಶ್ರಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜುಲೈ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಫೆಬ್ರುವರಿ ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಸಿವೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಸಿವೆಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಕೀಟಬಾಧೆ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಬೂಸ್ಟು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹೇನು ತಗಲುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳಿವೆ. ಬನಾರಸಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಂಬ ಕರಿ ಸಾಸಿವೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಕೆಲವು ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸುವುದಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಸಿವೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಸಾಸಿವೆಯ ವಾತನಾಶಕ ಗುಣವು ಲೋಕಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಊಟದ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಜರಿರುವ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು ಚಟಪಟ ಸಿಡಿದ ಸದ್ದು ಕೇಳಿಸಿದರೇನೆ ತೃಪ್ತಿ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಯಂತ್ರಗಳ ಕೀಲೆಣ್ಣೆ ಸಾಧನದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಬೂನು ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ (ಪೊಲ್ಟಿಸ್), ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆತ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ , ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಸ್ನಾನ ಇವೆಲ್ಲ ಮನೆಮದ್ದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆಯೇಳುವ ಹಾಗೂ ಉರಿಯುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಸಿವೆಯ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವುಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ತುಸು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿದ್ದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳನ್ನು ಅಗಿದು, ತುಸುಹೊತ್ತು ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ (ಅನಂತನ ಉಗುಳಿ ಬಿಡಬೇಕು)ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಮಪಾಲಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ವಾತನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು., ಇದು ಕೀಲು ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಹ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಳಕಡ್ಡಿ (ರಿಂಗವರ್ಮ, ತದ್ದು)ಇರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೀರಲ್ಲೆ ಅರೆದು ಸಾಸಿವೆ ಲೇಪಹಾಕುವ ಪ್ರಯೋಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರಕು ಬಿಟ್ಟು ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದುಂಟು. ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳನ್ನು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಯುವಂತೆ ಹುರಿದು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. (ದಿವಸಕ್ಕೆ 2–3 ಸಲ, 3–4 ದಿವಸ ಮಾಡಬೇಕು).

ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಾಚಮಚ, ಒಂದು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಿತಕರ. ದಿವಸಕ್ಕೆ 2 ಸಲ.

ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿ, ವಿಷವನ್ನು ಕಕ್ಕಿಸುವುದು ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನಸು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳನ್ನು ಅರೆದು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದ ವಿಷವಸ್ತುವು ವಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

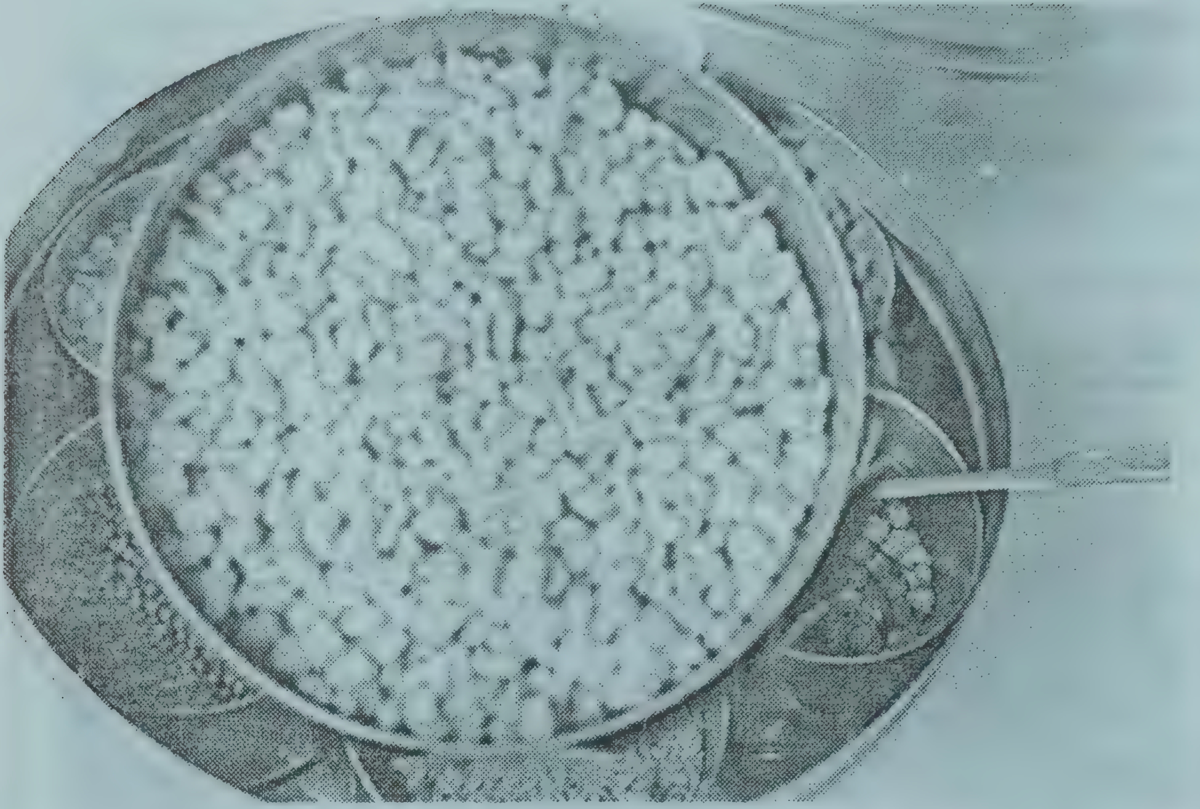
****



ಮೆಂತೆ –FENUGREEK

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು	:	ಮೆಂತೆ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು :	
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಮೇಥಿ	ಸಸಾರಜನಕ	: 9.5%
ಹಿಂದಿ	:	ಮೇಥಿ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	: ಶೇ. 42.3
ಉರ್ದು	:	ಮೇಥಿ	ಕೊಬ್ಬು	: ಶೇ. 10.0
ತಮಿಳು	:	ವೆಂದಯಮ್	ನಾರು	: ಶೇ. 18.5
ತೆಲಗು	:	ಮೆಂತಲು	ಸುಣ್ಣ	: ಶೇ. 1.3
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಉಲುವ	ರಂಜಕ	: ಶೇ. 0.48
ಮರಾಠಿ	:	ಮೇಥಿ	ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	: 12.0ಎಂ.ಜಿ–100ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಮೆತ್ತಿ	ಎ ಜೀವಸತ್ವ	:1040.10ಕೆಲರಿ
ತುಳು	:	ಮೆತ್ತೆ	ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ	: 370 ಕೆಲರಿ
Bot Name:TRIGONELLA FOENUM_GRAECUM LINN			ಕಬ್ಬಿಣ,ಲವಣ, ಪೋಟಾಸಿಯಂ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ6 ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.	
Family:LEGUMINOSAE				

ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತೆಯೇ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಪಶುಗಳ ಮೇವು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಂತೆ ಕಾಳಿನಂತೆಯೇ ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಹುಳಿ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು



ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮೆಂತೆಕಾಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಮೆಂತೆ ದೋಸೆ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಅದರ ಉಗಮಸ್ಥಾನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ –ಪಶ್ಚಿಮ ಏಶಿಯಾ ಪ್ರದೇಶ, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಮೊರಕ್ಕೊ, ಲೆಬನಾನ್ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಿಂದ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತಾಗುವ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಕೂಡ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಮೆಂತೆ ಕೃಷಿ:

ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಕಿರುಗಾತ್ರದ್ದು. ಮೆಂತೆ ಗಿಡವು ಕೂಡ ಚಿಕ್ಕದೇ. ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ. ಮೆಂತೆ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಡುಗಳು; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆ ಬೀಜ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮೆಂತೆಕಾಳು. ಕಾಳಿನ ಬಣ್ಣ ನಸು ಹಳದಿ; ಹೊರಮೈ ನಯಾವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆ ಫಸಲು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತೆ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಿತ್ತಿದ 3ನೇ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮೊಳಕೆ ಯೊಡೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಪಾಗಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡಗಳು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕುಯ್ಯಲು ಹೂ ಬಿಡುವವರೆಗೂ ಕಾಯದೆ ಗಿಡವನ್ನು ಕೀಳುವುದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ದನಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ (ಪಶುಮೇವು) ಕಟಾವು ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು 8–10 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕಾದಿದ್ದು ಅನಂತರ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕೀಳುತ್ತಾರೆ. ಮೆಂತೆ ಕಾಳಿನ ಕೃಷಿಯಾದರೆ, ಹೂ ಬಿಟ್ಟು 4–5 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಡುಗಳು ಬಲಿತ ಕೂಡಲೇ ಕುಯ್ಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೆಂತೆಯ ವ್ಯವಸಾಯವು ಕಮ್ಮಿ ವೆಚ್ಚದ್ದಾಗಿದ್ದು ಸುಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೀಟ ಬಾಧೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವ ಫಸಲು.

ಮೆಂತೆಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು: ಮೆಂತೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ತಾಪವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಕೆಮ್ಮು, ರಕ್ತ ಬೇಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ. ಜಲೋದರ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಂತೆಯ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು: ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುವಾಗ ಮೆಂತೆ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಆಮಶಂಕೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೆಂತೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಅರ್ಧರ್ದ ಲೋಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು(3–4 ದಿವಸ).

ಬಾಣಂತಿಯ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ(ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ)ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ 1 ಚಾಚಮಚದ ಹುರಿದ ಮೆಂತೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಅಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮೆಂತೆ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 2 ತಾಸಿನ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಗಿಡ ಹಾಗೂ ಮೆಂತೆ ಕಾಳಿನ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಹಸುಗಳ ಮೇವಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

* * * *

ಜೀರಿಗೆ –CUMINSEED

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು :	ಜೀರಿಗೆ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ :	ಜೀರಕಂ	ಸಸಾರಜನಕ	: 17.7%
ಹಿಂದಿ :	ಜೀರಾ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	: 35.5%
ತಮಿಳು :	ಜೀರಗಂ	ಕೊಬ್ಬು	: 23.8%
ತೆಲಗು :	ಜಿಲಕರ	ನಾರು	: 9.1%
ಮಲೆಯಾಳಂ :	ಜೀರಕರ	ಲೋಹಾಂಶ	: 7.7%
ಮರಾಠಿ :	ಜೀರಕಂ	ಸುಣ್ಣ	: 0.9%
ಕೊಂಕಣಿ :	ಜೀರೆ	ರಂಜಕ	: 0.45%
ತುಳು :	ಜೀರ್ದೆರಿ	ಸಜೀವಸತ್ವ	: 17.2%
Bot Name :CUMINUM CYMINUM LINN		'ಎ'ಜೀವಸತ್ವ (100ಗ್ರಾಮುಗಳಲ್ಲಿ)	: 175;10
Family:UMBELLIFERAE		ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ	: 460 ಕೆಲರಿ
		ಕಬ್ಬಿಣ, ಲವಣ,ಪೋಟಾಸಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ6 ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.	

ಜೀರಿಗೆ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತು. ಇದರ ಉಗಮ ಈಜಿಪ್ತ, ಸಿರಿಯಾ ದೇಶ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಜನಪ್ರಿಯ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಹೊಕ್ಕು ಭದ್ರವಾಗಿ ತಳವೂರಿ ಇಂದಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೇ ಬಳಸಿರುವ



ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಜೀರಿಗೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾಳ, ಆಸ್ಸಾಂ ಮತ್ತು ಕೇರಳಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಉಳಿದೆಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಗುಜರಾತ್, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಪಂಜಾಬ್,ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಹವಾಮಾನವೂ, ವಾರ್ಷಿಕ ಮಳೆಯೂ ಜೀರಿಗೆ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಟರ್ಕಿ, ಇರಾಕ್, ಮೊರಾಕ್ಕೋ, ಚೀನ, ರಷ್ಯಾ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ, ಜಪಾನ್ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಜೀರಿಗೆ ಕೃಷಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಜೀರಿಗೆ ವ್ಯವಸಾಯ

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವಡೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಉಂಟು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ

ಜೀರಿಗೆ –CUMINSEED

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು:	ಜೀರಿಗೆ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ :	ಜೀರಕಂ	ಸಸಾರಜನಕ	: 17.7%
ಹಿಂದಿ :	ಜೀರಾ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	: 35.5%
ತಮಿಳು :	ಜೀರಗಂ	ಕೊಬ್ಬು	: 23.8%
ತೆಲಗು :	ಜಿಲಕರ	ನಾರು	: 9.1%
ಮಲೆಯಾಳಂ :	ಜೀರಕರ	ಲೋಹಾಂಶ	: 7.7%
ಮರಾಠಿ :	ಜೀರಕಂ	ಸುಣ್ಣ	: 0.9%
ಕೊಂಕಣಿ :	ಜೀರೆ	ರಂಜಕ	: 0.45%
ತುಳು :	ಜೀರ್ದರಿ	ಸಜೀವಸತ್ವ	: 17.2%
Bot Name :CUMINUM CYMINUM LINN		'ಎ'ಜೀವಸತ್ವ (100ಗ್ರಾಮುಗಳಲ್ಲಿ)	: 175;10
Family:UMBELLIFERAE		ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ	: 460 ಕೆಲರಿ
		ಕಬ್ಬಿಣ, ಲವಣ,ಪೋಟಾಸಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ6 ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.	

ಜೀರಿಗೆ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತು. ಇದರ ಉಗಮ ಈಜಿಪ್ತ, ಸಿರಿಯಾ ದೇಶ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಜನಪ್ರಿಯ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಹೊಕ್ಕು ಭದ್ರವಾಗಿ ತಳವೂರಿ ಇಂದಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೇ ಬಳಸಿರುವ



ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಜೀರಿಗೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾಳ, ಆಸ್ಸಾಂ ಮತ್ತು ಕೇರಳಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಉಳಿದೆಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಗುಜರಾತ್, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಪಂಜಾಬ್,ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಹವಾಮಾನವೂ, ವಾರ್ಷಿಕ ಮಳೆಯೂ ಜೀರಿಗೆ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಟರ್ಕಿ, ಇರಾಕ್, ಮೊರಾಕ್ಕೋ, ಚೀನ, ರಷ್ಯಾ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ, ಜಪಾನ್ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಜೀರಿಗೆ ಕೃಷಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಜೀರಿಗೆ ವ್ಯವಸಾಯ

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವಡೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಉಂಟು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ

ಜೀರಿಗೆ ವ್ಯವಸಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿತ್ತಿದ ಐದಾರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ 7–8 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಾರಗಳಲ್ಲೇ ಫಸಲು ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಣವ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕೋಲುಗಳಿಂದ ಬಡಿದು ಅಥವಾ ಎತ್ತುಗಳಿಂದ ತುಳಿಸಿ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳನ್ನು ಉದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ರಾಶಿ ಮಾಡಿ ಕೇರಿ ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೀರಿಗೆ ಬೆಳೆಗೆ ಮಾರಕ ಕೀಟಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಜೀರಿಗೆ ಉದ್ಯಮದ ತೈಲವು, ದುರ್ಮಿಶ್ರಣ ಬಾಧೆಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಲಬೆರಕೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯದೇ ಹೋದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಗೆ ಇರುವ ಸ್ಥಾನವು ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್, ಸೂಪ್ ಮೊದಲಾದ ಆಧುನಿಕ ತಿಂಡಿತೀರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿ ಬಳಲಿದವರಿಗೆ ಚಿಟಕಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದ ಲಿಂಬೆಯ ಉಪ್ಪು ಶರಬತ್ತು (ಲಿಂಬೂ ಸೊಡಾ) ಅಮೃತಪಾನೀಯ. ಇಂದಿಗೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿಗೆ ಬದಲು ಜೀರಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪಾಠವಿದೆ. ಕೆಲವು ಐರೋಪ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೈನದ ಸಿದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸದೆ ಸೂಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ ಮಸಾಲೆ ಈ ಜೀರಿಗೆಕಾಳು. ಕೆಲವು ಮಾದಕ ಪೇಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಾಗಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೀರಿಗೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಭೇದಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಭೇದಿಯನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನೂ ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕಾರಕಗಳ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೀರಿಗೆ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕಾಳ ಜೀರಿಗೆ (ಕರಿಜೀರಿಗೆ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕರಿಜೀರಿಗೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುವ

ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಹುಣಸೆ ಗೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ತುಸು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಚಾಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಶಮನ. ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯುಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು–ಇವು ಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆಚಕ್ರ ಮೊದಲಾದ ಪಿತ್ತಾದಿಕಾರಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಾಕರಿಕೆ ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ತುಸು ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕಾರು ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳನ್ನು ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತ, ಊಟದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನುಂಗಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಿತ್ಯವೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆತ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿತನದಲ್ಲಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. (ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ 3 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು).

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹಾಲಸ್ಯಕ್ಕೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹುಳಿತೇಗು, ವಾಯು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಉಪದ್ರವಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಛಾಚಮಚ ಆಕಳ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಅರಸಿನ ಮುಂಡಿಗೆ (ಜಾಂಡಿಸ್)ನಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ದಿವಸಕ್ಕೆ 2ಸಲ, 8–10 ದಿವಸ)

* * * *

ಕೊತ್ತಂಬರಿ-(ದನಿಯ) CORIANDER

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು	:	ಹವೀಜ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು		
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಧಾನ್ಯಕಂ	ಸಾರಜನಕ	:	ಶೇ.1.3
ಹಿಂದಿ	:	ದನಿಯ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	:	ಶೇ.24.0
ತಮಿಳು	:	ಕೋಥಮಲ್ಲಿ	ಕೊಬ್ಬು	:	ಶೇ.19.6
ತೆಲಗು	:	ದನಿಯಾಲು	ನಾರು:		ಶೇ.31.5
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಕೊತ್ತಂಪಾಲು	ಲೋಹಾಂಶ	:	ಶೇ.5.3
ಮರಾಠಿ	:	ದಾನಾ	ಸುಣ್ಣ	:	ಶೇ0.14
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಕೊತಂಬರಿ	ರಂಜಕ	:	ಶೇ.0.006
ತುಳು	:	ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ಸಿ.ಜೀವಸತ್ವ	:	12ಎಂ.ಜಿ. (100ಗ್ರಾಂ)ನಲ್ಲಿ
Bot Name	:	CORIANDRUM SATNUMLINN	ಎ.ಜೀವಸತ್ವ	:	175;10 (100ಗ್ರಾ)ನಲ್ಲಿ
Family	:	UMBELLI-1 FERAE	ಅಲ್ಲದೆ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ6 ಪೋಟಾಸಿಯಂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿದೆ. ಹಸಿಎಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಎ'. ಜೀವಸತ್ವ :1046010, ಸಿ.ಜೀವಸತ್ವ:135 ಎಂ.ಜಿ.(100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)ಇರುತ್ತವೆ.		



ಕೊತ್ತಂಬರಿಗೆ ಕೋತಂಬರಿ, ದನಿಯ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಕಿರುಗಾತ್ರದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ದೇಟು, ಹೂವು ಬೀಜ, ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 5 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿದ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ನರುಗಂಪಿನ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಭಾರತ, ಮೊರಕ್ಕೋ, ಹಂಗರಿ, ಪೋಲಂಡ್, ರುಮಾನಿಯಾ ಜಿಕೊಸ್ಲವೇಕಿಯ, ನಾರ್ವೆ, ರಷ್ಯಾ, ಗ್ವಾಟೆಮಾಲ್ ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಳಕೆ–ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

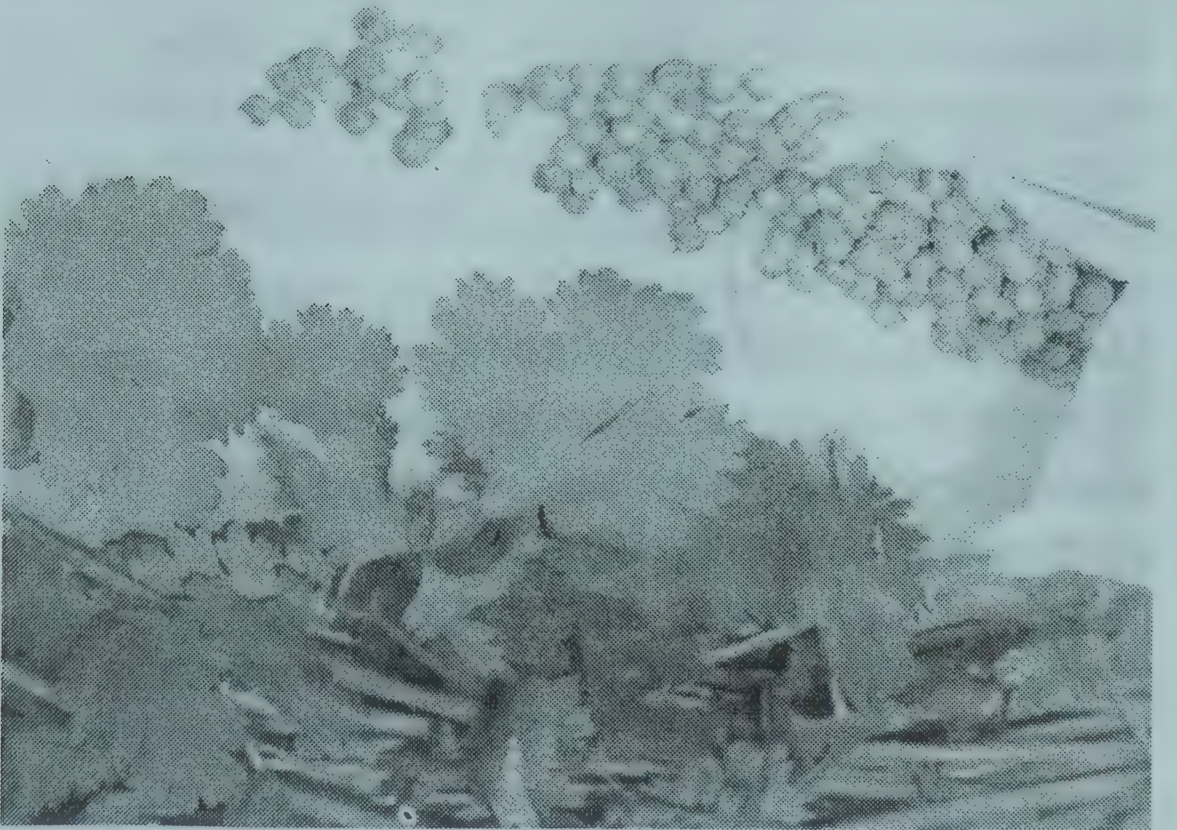
ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ, ಪಂಜಾಬ್, ಅಸಾಮ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ದೇಶದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕೃಷಿ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಲಾಭದಾಯಕ ಬೆಳೆ. ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕರಿಮಣ್ಣಿನ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಸಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ, ವರ್ಷಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆಯುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ವ್ಯವಸಾಯವು

ಅಷ್ಟೇನೂ ಶ್ರಮದಾಯಕವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಬಿತ್ತಿದ 8–10 ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. 6 ಅಥವಾ 8 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡವು ಬಲಿತು ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕಾಯಿಗಳು ಅವು ಕಿರುಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಲಿಯುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಇರುವಾಗ ಗಿಡವನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಮೆದೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮೆದೆಯನ್ನು 2–3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗಯೇ ಇರಿಸಿ, ಅನಂತರ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹರವಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದಾಗ ಕೋಲಿನಿಂದ ಬಡಿದು ಅಥವಾ ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ತುಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಬೀಜವು ಅರಿಸಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಾಳಿರುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಂದೇ ಹೇಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ದೇಟು, ಹೂ ಮೊದಲಾದವೂ ಕೂಡ ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಮಸಾಲೆಗಳು. ಎಳೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸಸಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯುಳ್ಳ ಹಸಿರು ಮಸಾಲೆ. ಇದನ್ನು ಸೊಪ್ಪು



ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಸಿರು ಮಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ನಿರ್ಯಾಸ ತೈಲಕ್ಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ದುರ್ದೈವದ ಮಾತೆಂದರೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ತೈಲ ಹಾಗೂ ಬೀಜ ಎರಡು ಕಲಬೆರಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿವೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಗಿಡದಎಲೆ, ದೇಟು, ಹೂ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡ ತೈಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಉಪಯೋಗ: ಅನೇಕ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೇರಿದ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ (ಸಂಬಾರು ಪುಡಿ) ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಗಳಿಸಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯೂ ಒಂದು. ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಕೇಕ್, ಬನ್, ಕೂರೆ. ಮಿಠಾಯಿ, ಮುರಬ್ಬ, ಸಾಸೇಜ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಮೀನು ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ಸಲಾಡ್,ಪಚ್ಚಡಿ, ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಹಸಿ ಎಲೆ, ಹೂ, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿಂಬೆರಸ ಕೋಸಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಸಿರೆಲೆಯ ಚೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ರುಚಿ ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಾರು–ಸಂಬಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಸಿರೆಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಘಮ ಘಮ ವಾಸನೆ ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಗಿಡ, ಎಲೆ, ಚರಟ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಪಶುಗ್ರಾಸ (ದನಗಳ ಮೇವು)ವಾಗಿದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು: ಕೊತ್ತಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಶಾಮಕ ಸತ್ವವೂ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವೂ, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಿರಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನೇ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಶೂಲೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು: ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಾಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ತಲೆಚಕ್ರ, ಹುಳಿತೇಗು(ಡೇಕರಿಕೆ)ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.(ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು).

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ 2 ಚಾಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಜಜ್ಜಿದ ಓಮದು ಚೂರು ಒಣಶುಂಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದು ಒಳಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಬೀಜವನ್ನು ರಾತ್ರಿ 2ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಅದನ್ನು ಅದೇ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಸೋಸಿ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಶೀತಕಷಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ (ಮುಂಜಾನೆ) ಕುಡಿಯುವುದು ಎದೆ ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. (ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕೂಡ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು).

ಒಂದು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ 4–6 ತಾಸು ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು (ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ). ಮುಂಜಾನೆ ಅದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಸೋಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೀರಾಗಿ ಮಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧವಾದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಒಳಹಿಡಿ(ಮುಷ್ಟಿ)ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ತೆಗೆದು, ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ, ಕೆಂಗಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚಟ್ನಿಯು ಪಿತ್ತಹರ ಹಾಗೂ ಶಮನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸಬಹುದು.

* * * * *

ನೀರುಳ್ಳಿ(ಈರುಳ್ಳಿ+ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆ)ONION

ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು :ಈರುಳ್ಳಿ, ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ, ಉಳ್ಳಿಗಡ್ಡೆ

			ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಪಲಾಂಡು	ಸಸಾರಜನಕ	: 1.2%
ಹಿಂದಿ	:	ಪ್ಯಾಸೆಜ್	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	: 11.6%
ಉರ್ದು	:	ಪ್ಯಾಜೆ	ಕೊಬ್ಬು:	: 0.1%
ತಮಿಳು	:	ವೆಂಗಾಯಂ	ಸುಣ್ಣ	: 0.18%
ತೆಲಗು	:	ಉಲ್ಲಪಾಯಲು, ಉಳ್ಳಿಗಡ್ಡೆ	ರಂಜಕ	: 0.05%
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಬಾವಂಜಿ	ಕಬ್ಬಿಣ	: 0.7%
ಮರಾಠಿ	:	ಖಾಂದಾ		
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಪಿಯಾವು		
ತುಳು	:	ನೀರುಳ್ಳಿ		

Bot Name:ALLIUM CEPA LINN
Family:LILIACEAE

ಹಸಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ತೈಲಾಂಶವಿದೆ. ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ದೊರಕುವ ನೀರುಳ್ಳಿ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ 10.6, ಶರ್ಕರ ಪಿಸ್ಟ್:74.1,ಕೊಬ್ಬು0.8, ನಾರು 8.4, ಲೊಹಾಂಶ:3.5, ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ, ಲವಣ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ,ಕಬ್ಬಿಣ, ಎ. ಜೀವ 17510, ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ:147ಎಂ.ಜಿ,(100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ) ಇದ್ದು ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ 270 ಕೆಲರಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಬಳಕೆಯ ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಪ ವೆಚ್ಚದ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಬಾರ ಈರುಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಶ್ಮೀರದಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿವರೆಗೆ ದೇಶದ ಆದ್ಯಂತ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಶರಣರಾದ ಕೆಲವು ವೈದಿಕ ಜನರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದವರು ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಭಾರೀ ಔತಣಕೂಟದಲ್ಲಿಯೂ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಳವೆಯಂತಿರುವ ಹಸಿರೆಲೆಗಳ ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದ ಗಿಡದ ಗೆಡ್ಡೆಯೇ ಈರುಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸದ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ. ತೆಳುವಾದ ಪೊದರುಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು, ಈರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಸುವಾಸನೆ ಇದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೂರು ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವ. ಈರುಳ್ಳಿ ಗಿಡದ ದೇಟನ್ನು ಹಸಿತರಕಾರಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ ಕೃಷಿ

ನೀರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲೆ 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಪಟ್ಟಾ ಕೆಂಪು, ಪೂನಾಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಬಳ್ಳಾರಿ ಕೆಂಪು ಜಾತಿಯ ಈರುಳ್ಳಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಈರುಳ್ಳಿ ತಳಿಗಳು. ಪೂಸಾ ಜಾತಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಕಬ್ಬು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ನಾಟಿಮಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡಿದರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಉಂಟು.

ನರ್ಸರಿಯಲ್ಲೇ ತಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿಹೊಲದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆಡುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎರಚಿ, ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಪದ್ಧತಿ. 4ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯು ಕೀಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಗೆಡ್ಡೆ ಬಲಿತುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗುದ್ದಲಿಯನ್ನು ಬಳಿಸಿ, ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಒಕ್ಕಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ 3–4 ವಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಾಸ್ತಾನು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಸಹ ಈರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಹಾಗೂ ಕೊಳೆತ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಬಹು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀರುಳ್ಳಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದರ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ ಪಶ್ಚಿಮ ಏಶಿಯ–ತಜಕಿಸ್ಥಾನ, ಉಜೆಕಿಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಹುಟ್ಟೂರೆಂಬ ಗೌರವ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಚೀನಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ನೀರುಳ್ಳಿ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಗಾತ್ರದ ಕೆಂಪು ನೀರುಳ್ಳಿ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ವಿದೇಶದಿಂದ ಬಂದ ಗ್ರಾನೋ ಎಂಬ ತಳಿಯ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಪಚ್ಚಡಿ ಸಲಾಡಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ದಾಸ್ತಾನುಮಾಡಿ ಇರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಈಗ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ನೀರುಳ್ಳಿ ಪುಡಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಂಡಿಗೆ, ಸಾಸ್, ಕೆಚಪ್, ಮೊದಲಾದ ನಿತ್ಯಬಳಕೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಲಾಡ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೀರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣವಿದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಾತನಿರೋಧಕ ಸತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಭೇದಿರೋಗದಲ್ಲಿ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಾಮಬಾಣದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಆಮಶಂಕೆ (ತೀವ್ರಭೇದಿ) ರೋಗಿಯು ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು(ದಿವಸಕ್ಕೆ 2ಸಲ, 3-4 ದಿವಸ)

ರಕ್ತಭೇದಿಯ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ನೀರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆನಂತರ ಕೊಟ್ಟಣ ಅಕ್ಕಿ (ಕುಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕುಚ್ಚಲು ಅಕ್ಕಿ ಖಾದಿ ಗ್ರಾಮೋದ್ಯೋಗ ಭಂಡಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ) ಈ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ದಿವಸಕ್ಕೆ 3ಸಲ, 3-4ದಿವಸ)

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಯಸುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ವಾಂತಿಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಎರಡು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಇಂಗು ಕಡಲೇಕಾಳು ಗಾತ್ರದಷ್ಟು, 2 ಚಾಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು 2 ಚಾಚಮಚ ಬಡೇ ಸೋಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು (ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ, 3 ದಿವಸ).

ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ತುರಿದು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತೆಗೆದ ತುರಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಲೋಟ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ದಿವಸಕ್ಕೆ 2ರಿಂದ 3 ಸಲ).

ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ, ನೀರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ತೆಗೆದು ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ತುರಿಕೆ ಬಾಧೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ರಸ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.



ಜೇನುನೋಣ ಅಥವಾ ಚೇಳು ಕಟುಕಿದರೆ ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಹೋಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು, ನೋವು ಶಮನಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿದಾಗ (ಬೇಹುರೆ ಆದಾಗ ಬೋದ-ತಪ್ಪಿದರೆ) ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಎರಡು ಹನಿ ಬಿಳಿ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಮೃತಿ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ಬಾಧೆಯಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಎರಡು ಓಪ್ಪೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು 4 ಕರಿಮೆಣಸು (ಕಾಳುಮೆಣಸು) ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ತಲೆ ನೋವಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ 4 ಹನಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು (ಮುಂಜಾನೆ 4–6 ದಿವಸ).

****

ಇಂಗು-ASFOETIDA

'ಇಂಗು ಪಿಶಾಚಿಗಳ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ-ತ್ಯಾಜ್ಯ' ಎಂಬುದಾಗಿ ವೈದಿಕರು ತುಚ್ಛೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗುಬಿರಿಯುವಂತಹ ಗಾಟು ವಾಸನೆಯಿರುವ ಇಂಗು ಜನಬಳಕೆಯ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ. ನಾಲಗೆ ಕತ್ತರಿಸುವಷ್ಟು ಚುರುಕು ಹಾಗೂ ಗಾಟು ವಾಸನೆ ಇಂಗನ್ನು ಇತರ ಸಂಬಾರವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಡುಗೆ ಆರೋಗಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಂಜನದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ರುಚಿ ಮತ್ತು ಘಮ ಘಮ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು! ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂಗಿನ ಬಳಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಎಂಬಂತೆ ಇದ್ದರೂ ಉತ್ಪನ್ನ ತೀರ ಸ್ವಲ್ಪ. ಅದು ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಇಂಗಿನ ಗಿಡದ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಬೇರಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಒಸರಿದ ನಿರ್ಯಾಸ ದ್ರವವೇ ಇಂಗು. ಇದು ಒಣಗಿದಾಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹರಳಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.ದಪ್ಪಮುಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಇಂಗಿನ ಗಿಡದಿಂದ ಒಂದು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1 ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ಇಂಗನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಮಧ್ಯ ಏಶಿಯಾದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗು ಧಾರಳವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾನಿಸ್ಥಾನದ ಪಠಾಣಿ, ಇಂಗು ಇರಾನ್ ದೇಶದ 'ಹಡ್ಡಾ ಇಂಗು' ಹೆಸರಾಂತ ತಳಿಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವರ್ತಕರು ಇಂಗುಬೆಳೆಸುವ ದೇಶಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಾ ಇಂಗನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ನಿತ್ಯಬಳಕೆಯ ಇಂಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಮೋಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಶಾಪ:

ಇಂಗಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಬೇಧಗಳಿದ್ದರೂ, ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಬಿಳಿಇಂಗು,(ನಸುಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ)ಹಾಗೂ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಕಪ್ಪುಇಂಗು ಇವೆರಡು ಪ್ರಮುಖ ತಳಿಗಳು. ಇಂಗನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಕಚ್ಚಾ ಇಂಗಿನ ದ್ರವರೂಪ ಗೆಡ್ಡೆ



ಕಟ್ಟಿದಂತಿರುವ ಹಾಗು ಅಂಟು ಅಂಟಾಗಿರುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವರ್ಗ ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ದುರ್ದೈವದ ಮಾತೆಂದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಇಂಗು ಕಲಬೆರಿಕೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ! ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಂದು (ಅಂಟು), ಬಾರ್ಲಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಪುಡಿ–ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಅಮಾಯಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇಂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಇಂಗಿನ ತೈಲಕ್ಕಂತೂ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಶಾಪದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಎಂಬಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ದುರ್ಮಿಶ್ರಣ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಇಂಗಿನ ಉಪಯೊಗಗಳು:

ಇಂಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಬಳಕೆ ಮ.ಂಸದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನೀರುಳ್ಳಿಗಳು ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲೂ ಸಾರು ಸಾಂಬಾರು, ಚಟ್ನಿ–ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಇಂಗು ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕು.

ಇಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ 'ಹಿಂಗಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ' ಎಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ. ಇಂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ (ವಾಂತಿಭೇದಿ) ನಿರೋಧಕ ಗುಣವಿದೆ

ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕರಳು ಅಕ್ರಮಗಳು, ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಮಿ (ಜಂತು ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆ) ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಕಫ ವಿಕಾರಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಇಂಗು ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ.



ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಒಂದು ಉದ್ದಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಇಂಗನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಾಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಜಂತು ಹುಳು ಬಾಧೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ_ಇಂಗನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಲವಂಗ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಾಣಂತಿಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಗನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೈದು ಸಂಧಿವಾತ ನೋವಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಊತ (ಬಾವು) ಮತ್ತು ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಗು, ಹಸಿ ಶುಂಟಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಸೋಸಿ ತೆಗೆದ ತೈಲವನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕೀಲುನೋವು ಬಾಧೆ ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶಾಕಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಇಂಗನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗನ್ನು ಬೆರಸಿಯೇ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

****

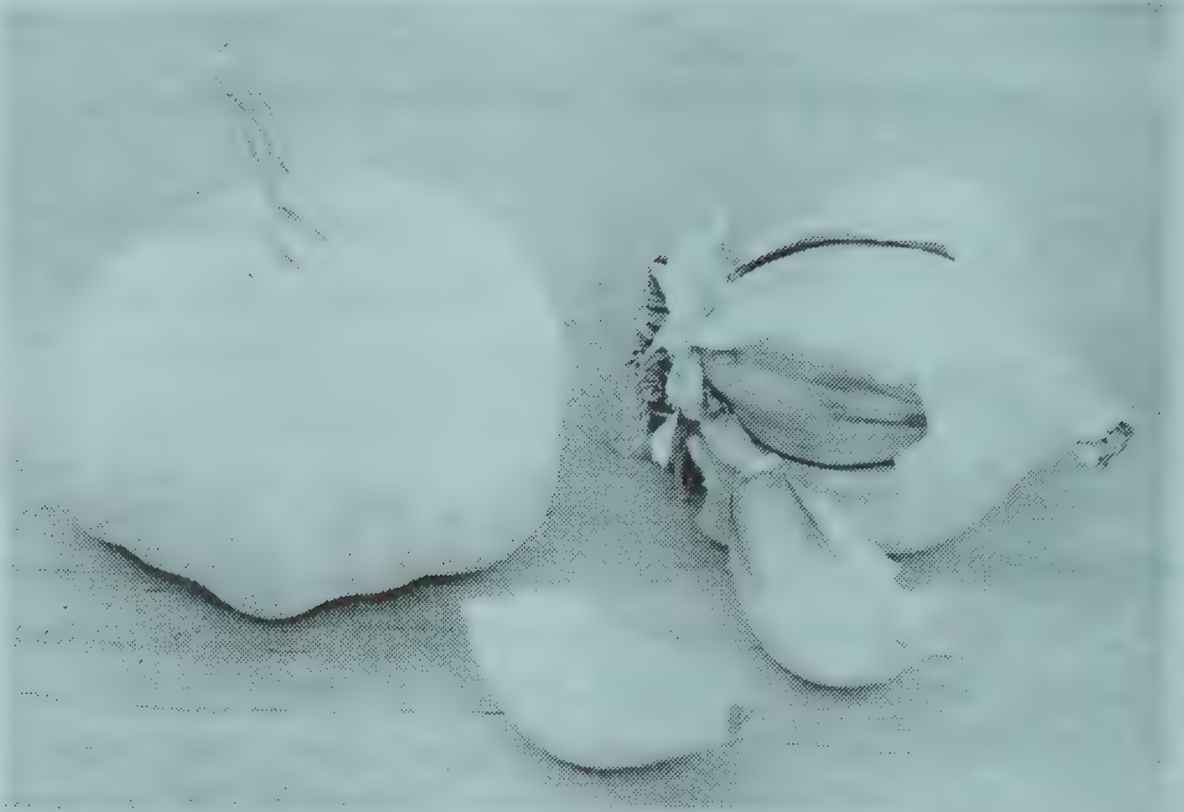
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ – GARLIC

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಎಂಥದು? ಎಂಬ ಮಾತು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಘಮ ಘಮ ಮಸಾಲೆಗೆ ಮರುಳಾಗದ ದೇಶವಿಲ್ಲ. ಮೆಚ್ಚಿ ಹೊಗಳದ ಜನಾಂಗವಿಲ್ಲ. ಅರಬೀಸ್ಥಾನ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಾದ ಯುರೋಪ, ಅಮೆರಿಕಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ರಷ್ಯಾ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಾವುಟವನ್ನು ಹಾರಿಸಿರುವ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಡವರೂ ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಈ ಮಸಾಲೆಗೆ ಮಡಿವಂತ ವರ್ಗದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರವೇಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಅದರ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ ಭಾರತ ಅಲ್ಲ, ಮೆಡಟರೇನಿಯನ್ ಸಮುದ್ರ. ಪ್ರದೇಶವೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಹುಟ್ಟೂರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಮಾಹಾರಾಷ್ಟ್ರ , ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಗುಜರಾತ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೃಷಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೃಷಿ:

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೇ ಕೃಷಿ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಆಲುಗಡ್ಡೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುವುದಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಾಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೆಟ್ಟ 4–5 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲು ಬೆಳೆದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಮೊನಚಾದ ನೀಲಿ ಚಪ್ಪಟೆ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿಗಂಪು ಬಣ್ಣದ ಸಿಪ್ಪೆಯೊಳಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲೂ 30ರಿಂದ 35ರಷ್ಟು ಪಕಳೆಗಳಿವೆ. ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಗಡ್ಡೆಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾದ ಗೊಂಚಲಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಗಾಟು ವಾಸನೆಯಿದೆ. ಬಳ್ಳಾರಿಯ



ರಾಜೊಳ್ಳು ತಳಿ ಉತ್ತಮವಾದ ತಳಿ ಎಂದು ಹೆಸರುಗಳಿಸಿದೆ. ಚಾಮನಗರ ಗೆಡ್ಡೆ ಎಂಬ ತಳಿಯೂ ಕೂಡ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆಡ್ಡೆ ಬಲಿತಾದ ಬೇರು ಸಮೇತ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ, ಗೊಂಚಲು ಕಟ್ಟಿ ಸುಮಾರು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಣಗಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಎಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. 15 ಅಥವಾ 20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಗೋಣಿ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ರವಾನಿಸಲು ಕಾಲವಿಳಂಬವಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಗಾಟು ವಾಸನೆ ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಈ ಗಾಟುವಾಸನೆಯೊಂದು ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಗಾಟುರಹಿತವಾದ , ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸತ್ವವು ಕ್ಯಾಪಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಈ ನೂತನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗ:

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಶಾಖಾಹಾರ–ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮಸಾಲೆ. ಅನೇಕ ಶಾಕಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸೊಗಡದ ಅಡ್ಡ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಷಯ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಬಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ, ಮತ್ತಿತರ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿಯ ನಿರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಮಿಹರ ಗುಣ ಇದನ್ನೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಮನೆ ಮದ್ದಾನ್ನಾಗಿಸಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು: ಪಕ್ಷವಾತ(ಲಕ್ವಾ: ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು) ರೋಗಿಯು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧತೊಲದಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹಿತಕರ.

ಮೂರ್ಛೆರೋಗಿಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಒಂದು ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 3 ತೊಲ ಕರಿಎಳ್ಳು ಎರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. (21ದಿವಸ)

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಶುಂಟಿ ಮತ್ತು ಲಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು ಇವು ಮೂರನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆದು ತಯಾರಿಸಿದ ಕಲ್ಕವನ್ನು 2 ತೊಟ್ಟಷ್ಟು 4 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ 1/2 ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

1ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿರಸ ಮತ್ತು 1 ಚಾಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ –ಎರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೆಮ್ಮು–ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು 2 ಚಾಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ ಬಾಧೆಯಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಶುಚಿಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಕೂಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿರುವವರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಇದು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ವಾಯು ಕೆರಳುವುದನ್ನು ಸಹ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳು ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಲಘುವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ವ್ರಣವಾಗಿ ಕೀವುಂಟಾಗದಂತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ರಣಬಾಧೆಯಿದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ , ಹೊಂಗೆಬೀಜ ಮತ್ತು ತುಸು ಉಪ್ಪು ಈ ಮೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೋರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆಸಿ ಲೇಪ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಒಂದು ಪಕ್ಕ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನಸು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಹಾಕಬೇಕು.

*****

ದಾಲ್ಚೀನಿ–CINNAMON

ದಾಲ್ಚೀನಿ ವೃಷದ ಕೊಂಬುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ನುಗುವಾದ ನಾವು ಬಳಸುವ ದಾಲ್ಚೀನಿ. ಇದು ನಸು ಸುವಾಸನೆಯ, ಹಿತಕರವಾದ ರುಚಿಯ ಮಸಾಲೆ. ಅನೇಕ ಭಕ್ಷ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ದಾಲ್ಚೀನಿಯನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇದೊಂದು ಕಾಡು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಎರಡುವರೆ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದನ್ನು ತೋಟದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ದಾಲ್ಚೀನಿ ಕೃಷಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಡೆದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬಳಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ದಾಲ್ಚೀನಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೇರಳದ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಉತ್ತಮ ವರ್ಗದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಶ್ರೀಲಂಕ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಟವಾದ ದಾಲ್ಚೀನ್ನಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾಗಿದೆ.

ದಾಲ್ಚೀನಿ ನಿತ್ಯ ಹಸಿರುವೃಕ್ಷ. ಇದು 25–30 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳು ಬೆಳೆದು ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ದಾಲ್ಚೀನಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನರ್ಸರಿಯಿಂದ ತಂದು ನೆಡುವುದು ಅಥವಾ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿ ಬೆಳಸುವುದು, ಈ ಎರಡೂ ಕೃಷಿ ವಿಧಾನಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಗಿಡವು ನೆಟ್ಟ 3ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಫಸಲು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪಟ ದಾಲ್ಚೀನಿಯನ್ನು ಗಿಡದ ಹದವಾಗಿ ಬಲಿತ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ದಾಲ್ಚೀನಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ ಹೀಚು. ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೇರು ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಸಾಲೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವು ಕಳಪೆ ವರ್ಗದವು. ದಾಲ್ಚೀನಿ ತೈಲವು ಸುವಾಸನಾಭರಿತವಾಗಿದ್ದು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಗಿಡದ ಎಲೆ ತೊಗಟೆ, ಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡ ತೈಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ ತೈಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಾಲ್ಚೀನ ಮರವು ಗಟ್ಟಿ ಮರವಲ್ಲ.



ದಾಲ್ಚೀನಿಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು:

ದಾಲ್ಚೀನಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ ಹಾಗೂ ವಾಂತಿಹರ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕುತ್ತಾರೆ. ಒಣಗಿದ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಹೊಡೆಸಿ ಉಬ್ಬರ, ಅತಿಸಾರ, ರಕ್ತಾತಿಸಾರ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ದಾಲ್ಚೀನಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ದಾಲ್ಚೀನಿಯನ್ನು ಬಗೆಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಿಠಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಭಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮಾದಕಪೇಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಂತರೋಗದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ ಎಂಬುದರಿಂದ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚೀನಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ವಿವಿಧ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಧನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ, ಸಾಬೂನು ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ದಾಲ್ಚೀನಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

*****

ಬಜೆ (ವಚ)–SWEET FLAG (CALAMUS)

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ವಿನಾಕಾರಣ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೈದು ಬಜೆ ನೆಕ್ಕಿಸುವ ಮೂಲಿಕೆ (ಸಂಪ್ರದಾಯ) ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಜೆಯನ್ನು ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ–ಎರಡೂ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವ್ಯವಸಾಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಷ್ಟಾಗಿ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಬಜೆ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಿಲ್ಲದ ಗಿಡ. ಕಾಂಡದಿಂದ ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಹೊರಟ ದಪ್ಪನೆಯ ಹಾಳೆಯಂತಿರುವ ಅನೇಕ ಎಲೆಗಳು ಇದ್ದು ಇದೊಂದು ಪೊದರಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದ ಕೆಳಗಿನ ಬೇರುಗಳೇ ಬಜೆ. ಬಜೇ ಬೇರು ನಸು ಕೆಂಪಿನ ಛಾಯೆ ಹೊಂದಿದ ಮಾಸಲು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಒಳಗೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮೃದುವಾದ ಘಮ ಘಮ ವಾಸನೆಯ ಮಸಾಲೆ ಬಜೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಬಜೆ ಗಿಡದ ಹೂವು ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಾದರೂ ದೇಶದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಾಣಬುದು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವೆಡೆ ಇದನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಇದು ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆ. ಗಿಡವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬೇರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ಮಂದಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದಾಗ ಮಸಾಲೆ ಬಜೆ ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆಯೇ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ದಾಸ್ತಾನು ಇರಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಜೆ ಬೇರು ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದ್ದು ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಬೇರಿನಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಬಜೆಯು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅನೇಕ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ಮನೆ ಮದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಧಿವಾತದನೋವನ್ನು ಶಮನಮಾಡಲು ಬಜೆಯ ತೈಲವನ್ನು ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ

ಕ್ರಿಮಿಹರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನರಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಅತಿಸಾರ ರೋಗಿಗಳು ಹಸಿವು ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದವರೂ ಬಜೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುವಾಸನೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ವರ್ಗದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧಿ ಗುಳಿಗೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಜೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಜೆ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಜೆಯನ್ನು ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

****

ಜಾಯಿಕಾಯಿ(ಜಾಪತ್ರೆ) –NUTMUG

ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಜೀರಕಂ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು	:	ಜಾಕಾಯಿ,ಜಾಜಿಕಾಯಿ		
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಜಾತೀಫಲಂ	ಸಸಾರಜನಕ	: 7.5
ಹಿಂದಿ	:	ಜೈಫಾಲ್	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	: 28.5
ಉರ್ದು	:	ಜೈಫಾಲ್	ತೈಲ	: 6.16
ತಮಿಳು	:	ಜಾತಿಕಾಯಿ	ನಾರು	: 11.6
ತೆಲಗು	:	ಜ್ಯಾಕಾಯಿ	ಲೋಹಾಂಶ	: 1.7
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಜಾತಿಕ್ಕಾ	ಸುಣ್ಣ	: 0.12
ಮರಾಠಿ	:	ಜೈಫಾಲ್	ರಂಜಕ	: 0.24
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಜಾಯಫಲ	ಸ್ಟಾರ್ಚ್	: 24.2
ತುಳು	:	ಜಾಜಿಕಾಯಿ	ಕಬ್ಬಿಣ	: 4.6 ಎಂ.ಜಿ (100ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ)

Family:MYRISTICA FRAGRANS MOUT

Bot Name:MYSISTICACEAE

ಈ ದರೆ ಸತ್ವವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ (36.4). ಪೆಕ್ಟಿನ್,ಪೆಂಟೋಸಾನ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸತ್ವಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಜಾಪತ್ರೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವೃಕ್ಷದಿಂದ ದೊರಕುವ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಮಸಾಲೆ ದ್ರವ್ಯಗಳು. ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಮರದ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಎಂದೂ, ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಗುಂಬಿ ಭಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜಾಪತ್ರೆಯಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜಾಪತ್ರೆ- ಜಾಯಿಕಾಯಿ- ಎರಡೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳು. ಈ ಎರಡರ ಪೈಕಿ ಜಾಯಿ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಮನೆಮದ್ದಾಗಿಯೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸ ಸಾಧನವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಜಾಪತ್ರೆಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಆವರಣದೊಳಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಸ್ಸಾಂ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಮರಗಳಿದ್ದರೂ, ದೊರಕುವ ಬೆಳೆ ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸರಿಹೋಗದೆ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲೇಸಿಯ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯ, ಪಶ್ಚಿಮ ಇಂಡೀಸ್ ದ್ವೀಪ, ಶ್ರೀಲಂಕ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿ-ಜಾಪತ್ರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜಾಪತ್ರೆ ಅಂದವಾದ ವೃಕ್ಷ. ಅನೇಕ ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಪೊದೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಹೂಬಿಡುವ ವೃಕ್ಷಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಣ್ಣು ಗಿಡದ ಹೂವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ 'ಜಾಯಿಕಾಯಿ' ಫಲ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಜಾಯಿಕಾಯಿ-ಜಾಪತ್ರೆಯ ಉಪಯೋಗ:

ಜಾಯಿಕಾಯಿಯಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಎಳೆಯ ಹೀಚು ಸಿಪ್ಪೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಜೆಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಯಿಕಾಯಿಯಂಥ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಜಾಪತ್ರೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಯಿಕಾಯಿ ತೈಲವನ್ನು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನು ತಯಾರಿಕೆಯ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮಾದಕಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದುಂಟು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು:

ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಇರುವ ಇದು ವಾತಹರದ್ರವ್ಯವೆಂದೂ, ಉತ್ತೇಜಕಗುಣವಿದೆಯೆಂದೂ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದೆ. ಇಸವಿಟು(ತದ್ದು-ರಿಂಗವರ್ಮ)



ನಿವಾರಣೆಗೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೇಶವೃದ್ಧಿ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಪತ್ರೆ, ಜ್ವರ, ಉಬ್ಬಸ, ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಅತಿಸಾರ ರೋಗಿಗಳು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ದಿವಸಕ್ಕೆ2 ಸಲ, 3 ದಿವಸ) ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಒಣಶುಂಟಿ ಪುಡಿ ಕಲಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತರೊಗಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರಮಾಣ ತಪ್ಪಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಅಪಾಯ.

*****

ಹುಣಸೆ-TAMRIND

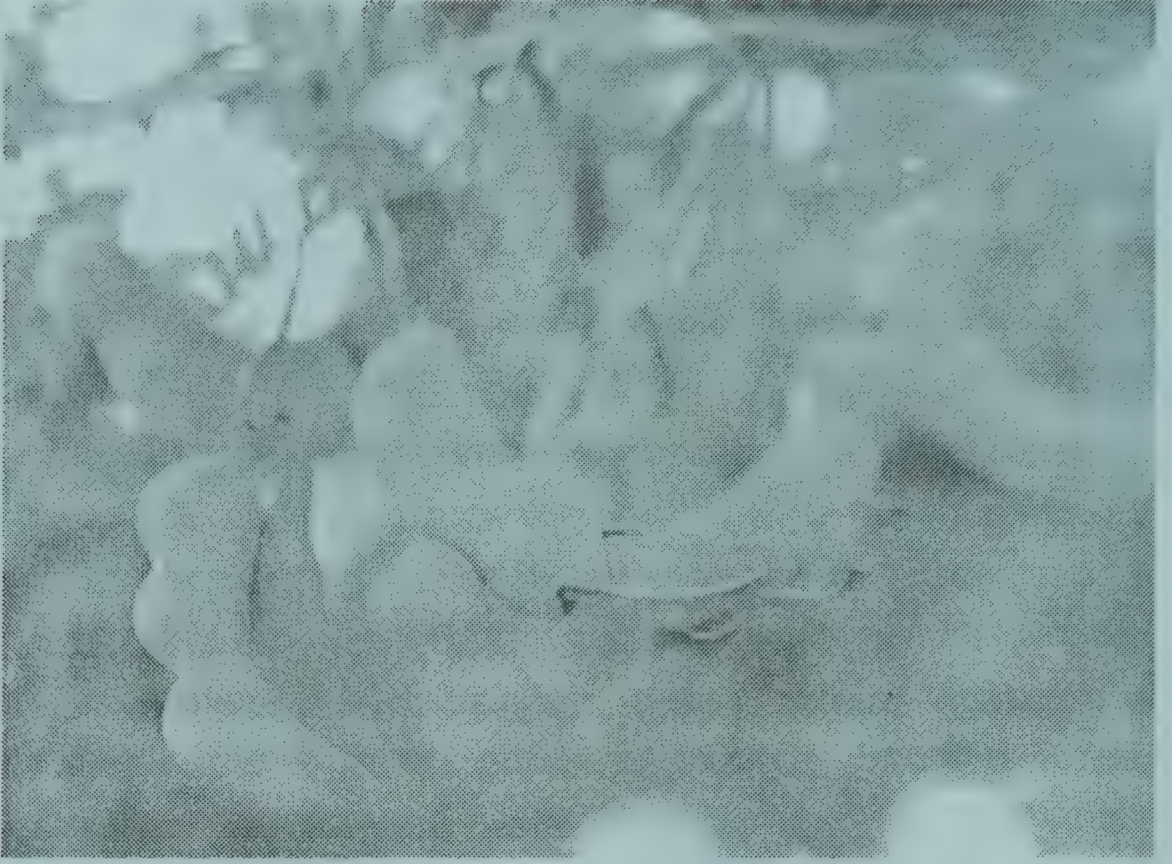
ಸ್ಥಳೀಯಹೆಸರು	:	ಹುಣಸೆ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು :	
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ತಿಂತ್ರಿಣೀ, ಆಮ್ಲ	ಸಸಾರಜನಕ	: 2.8%
ಹಿಂದಿ	:	ಇಮ್ಲಿ	ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ	: 38.2%
ಉರ್ದು	:	ಇಮ್ಲಿ	ನಾರು	: 19.4%
ತಮಿಳು	:	ಪುಳಿ	ಲೋಹಾಂಶ	: 23%
ತೆಲಗು	:	ಚಿಂತ	ಸುಣ್ಣ	: 1.7%
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಪುಳಿ	ರಂಜಕ	: 0.11%
ಮರಾಠಿ	:	ಚಿಂತ		
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಬೇಂಚ	ಎ. ಜೀವಸತ್ವ	: 100 1ಯು
			ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ 283ಕೆಲರಿ.(100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ)	
ತುಳು	:	ಪುಳಿ,ಪುನ್ಕೆ	ಕಬ್ಬಿಣ,ಜೀವಸತ್ವ, ಬಿ6, ವೆಕ್ಟಿನ್ (2.8)	
Bot Name:TAMARINDUSINDICA LINNN			ಇರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಒಂದು	
Family: LEGUMINOSAE			ಫಲದಲ್ಲಿ 55 ತಿರುಳು, 3.3 ಬೀಜ	
			ಹಾಗೂ 11 ನಾರು ಇರುತ್ತದೆ.	

ಊರಿಗೊಂದು ಗ್ರಾಮದೇವತೆ ಗುಡಿ, ಸಿಹಿನೀರಕೆರೆ ಹುಣಸೆ-ಮಾವಿನ ತೋಪು ಇವು ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗ್ರಾಮಸ್ವರಾಜ್ಯದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸೊತ್ತು. ಇಂದು ಆ ಪರಂಪರೆ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ. ಹುಣಸೆ ತೋಪು ಕೂಡ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ರಸ್ತೆ ಅಂಚಿನ ಸಾಲುಮರಗಳಲ್ಲಿಯೋ, ಸಾಮಾಜೀಕ ಅರಣ್ಯದ

ಸಸ್ಯಶ್ಯಾಮಲದ ನಡುವೆಯೇ ಸೇರಿಹೋಗಿ ಸರಕಾರಿ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ಸೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಭೂಮಾಲೀಕರ ಖಾಸಗೀ ಒಡೆತನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹುಣಸೆ ಮರಗಳು ಇನ್ನೂ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಹುಣಸೆ ತೋಪಿನ ವೈಭವ ಮಾತ್ರ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಇರಲಿ, ಹುಣಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾಣಿಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವೆಂದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಲೂ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ದೇಶ ಭಾರತ. ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಹುಣಸೆ ಉತ್ಪನ್ನದ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳು.

ಹುಣಸೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಗಾತ್ರಕ್ಕಿದ್ದು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ನಿತ್ಯ ಹರಿದು ವೃಷ್ವ ಅದು ಅನೇಕ ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿರು ಆಕಾರದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಎಲೆಗಳಿಂದ ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ನಸು ಹುಳಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹುಣಸೆ ಮರ ಪಕ್ವವಾದ ಫಲವೇ ನಾವು ಬಳಸುವ ಹೆಣಸೆ ಹಣ್ಣು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣಲ್ಲ. ಇದು ಅರೋಗಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆಯನ್ನು ಬಳಸದ ಮನೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹುಣಸೆ ಮರ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಷೇಶವಾದ ಯಾವ ಕೃಷಿ–ಪೋಷಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ರೋಗ ಬಾಧೆಯು ಸಹ ಕಮ್ಮಿ. ಹುಣಸೆಮರ ಮುಪ್ಪಾದರೂ ಹುಳಿಮುಪ್ಪೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಮಾತಿದೆ. ಹುಣಸೆ ಮರ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಉತ್ತಮ ಮರವಾಗಿದ್ದು ರೈತರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಹುಣಸೆ ಮರದ ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ನಸುಡೊಂಕಾದ ನಾಲ್ಕಾರು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ (ಅಥವಾ ತೀರ ಕಿರಿದಾದ) ಕೋಡು ಅಕಾರದ ಕವಚದೊಳಗೆ ಹುಣಸೆ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಡಿನ ಹೊರಕವಚ ಅಷ್ಟೇನೂ ಬಿರುಸಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಒಳಗಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿರುಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತು ಪಕ್ವವಾಗುವವರೆಗೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ಕೂಡಲೇ ಕೋಡುಗಳನ್ನು ಮರದಿಂದ ಕುಯ್ದುರಾಶಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಕವಚವನ್ನೊಡೆದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ತಿರುಳನ್ನೇ ಶೇಖರಿಸಿ, ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಾದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ತರುವಾಯವೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಗೋಣಿಗಳಲ್ಲಿತುಂಬಿಸಿ ರವಾನಿಸುವುದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಮನೆ ಬಳಕೆಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತುಸು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇರಿಸಿ, ಅನಂತರ ನಾರು ಮೊದಲಾದ ನಿರುಪಯುಕ್ತ



ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ (ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ) ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.)

ಹುಣಸೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಹುಣಸೆಯ ಹೀಚು, ಎಳೆಕಾಯಿ, ಬಲಿತ ಹೋರೆಗಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ ಮೊದಲಾದವು ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಹುಣಸೆಬೀಜವನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ನೇಯಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೆಣಬಿನ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿ ತಯಾರಿಸುವವರು ಎಳೆ ಹುಣಸೆ ಕಾಯಿಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪಾಠವಿದೆ. ಹುಣಸೆ ಬೀಜ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತು. ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡಲು ಹುಣಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹುರಿದು ಹುಣಸೆ ಬೀಜ ಅವರಿಗೊಂದು ಕಾಲಹರಣ ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯ. ಹುಣಸೆ ಎಲೆಯ ಲೇಪದಿಂದ ಹುಳಕ್ಕಡ್ಡಿ (ತದ್ದು) ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತೊಗಟೆಯ ನಾರನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ

ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಊತ(ಬಾವು)ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೀವು ಇರುವ ವ್ರಣ ಮಾಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಟ್ನಿ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು ಹಸಿವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವ ಉಪದ್ರವ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೆ ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾವು ನೋವು ಸಹಿತವಾದ ಹುಣ್ಣು (ವ್ರಣ) ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಹುಣಸೆಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಚಟ್ನಿ (ತೊಕ್ಕು) ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಚಿತ.

ಹುಣಸೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದ ಅಡಿಗೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಬಳಕೆಯ ಮಸಾಲೆ ಇದು. ಬಡವರ ನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ಹೇಗೆ ಶ್ರೀಮಂತರ ಔತಣದಲ್ಲೂ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕು. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗೊಜ್ಜು, ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ, ಸಾರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸದವರ್ಯಾರಯ? ಹುಣಸೆ ತತ್ವ ಹಾಗೂ ಪುಡಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬೆಲೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಕಲ್ಮಶರಹಿತವಾಗಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ.

ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಬೆಲ್ಲ ಎರಡನ್ನು ಸಮಸಮವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಚಕ್ರ, ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಈ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಅತಿಸಾರ (ನೀರು ನೀರಾಗಿಬೇಧಿ)ಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು 1 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊಜ್ಜು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ತೆಗೆದ ದಪ್ಪನೆ ರಸ ಬೆರಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ 2 ಕದಳಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಅರೆದು, ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿವಸಕ್ಕೆ 2ಸಲ–3 ದಿವಸ)

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಕಿವುಚಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಪಾನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಂದವಾದ ತಲೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ತುಸು ತುಪ್ಪ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು, 8–10 ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಯಾಲಕ್ಕಿಗಳ

ಬೀಜಿವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತುಸು ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಣಿವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಳಕ್ಕಡಿ(ತದ್ದು-ರಿಂಗವರ್ಮ್) ಬಾಧೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು 8-10ದಿವಸ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ಹುಣಸೆ ಮರದಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕೆ (ತೊಗಟೆ)ಯ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಕೀವು ಭರಿತವಾದ ವ್ರಣ (ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಔಷಧ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಳುಕು ನೋವಿನ ಬಾಧೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾವು(ಊತ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೆ ಬೀಜದ ಬಳತಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ ಅರೆದು ಪುಡಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಬಾವು (ಊತ)ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

******

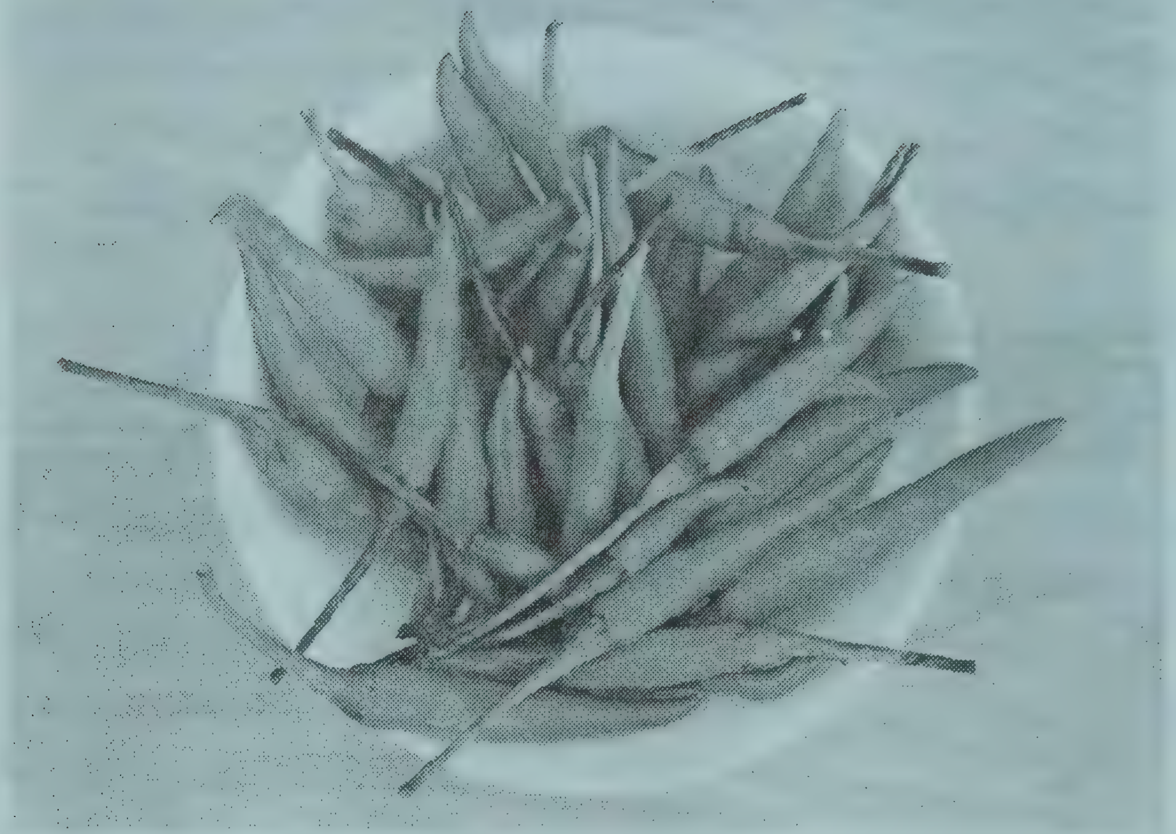
ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ–CHILLI

ಸ್ಥಳೀಯಹೆಸರು	:	ಹಸಿ–ಒಣಮೆಣಸು, ಪರೆಂಗಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೆಂಪುಮೆಣಸು	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು%		ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಮರೀಚಫಲಂ	ಸಸಾರಜನಕ	:	15.9	13.8
ಹಿಂದಿ	:	ಲಾಲಮಿರ್ಚಿ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	:	6.1	31.6
ಉರ್ದು	:	ಲಾಲಮಿರ್ಚಿ	ಕೊಬ್ಬು	:	0.6	6.2
ತಮಿಳು	:	ಮಿಲಗಾಯಿ	ಸುಣ್ಣ	:	0.03	0.16
ತೆಲಗು	:	ಮಿರುಪಕಾಯಿ	ರಂಜಕ	:	0.08	0.37
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಮೊಳಗು	ಕಬ್ಬಿಣ	:	1.20	2.30
ಮರಾಠಿ	:	ಮಿರ್ಚಿ	ಸಿ.ಜೀವಸತ್ವ	:	111ಎಮ್‌ಜಿ	50ಎಮ್ ಜಿ
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಮಿರಸಾಂಗ	ಎ.ಜೀವಸತ್ವ	:	54 1ಯು	576 1ಯು
ತುಳು	:	ಮುಣ್ಚಿ	ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ	:	41 ಕೆಲರಿ	246 ಕೆಲರಿ
					100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ	

Family:SOLALNACEAE

Bot Name:CAPSICUMANNUNM LINN

ಲವಣ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ, ರಿಬೋಫ್ಲೋವಿನ್, ರಿಯೋಸಿನ್, ಸತ್ವಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.



'ಖಾರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರೇ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ'. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯುಂಟೆ? ಮೊದಲಾದ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಖಾರವಾದ ಪದಾರ್ಥ. ಅಡಿಗೆ ಅರೋಗಣೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮಸಾಲೆ ಎಂಬುದು ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಹಸಿರಾದ ಎಳೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಲಿತು ಕೆಂಪುಹಣ್ಣಾದಾಗಲೂ, ಒಣಗಿ ಸುಕ್ಕಗಟ್ಟಿದಾಗಲೂ ಖಾರದಲ್ಲಿ ಲೋಪವಿಲ್ಲ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ದೊರಕಿಲ್ಲ. ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಮೆಣಸು (ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು) ಇಲ್ಲದ ಸಪ್ಪೆ ಊಟವನ್ನೇ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರೂ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ ಜನಬಳಕೆಯ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಗಿಣಿಯಂತಹ ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ನಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಐರೋಪ್ಯದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಚೆ ಬಟವಾಡೆಯ ಪೋಸ್ಟಮ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಟಪಾಲು ವಿತರಣೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಕಚ್ಚುವ ನಾಯಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಹಣ, ಒಡವೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೋಚಲು ಬಂದ ಕಳ್ಳಕಾಕರು–

ಪುಂಡುಪೋಕರಿಗಳಿಂದ ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಚುವ ಕ್ರಮ ಈಗಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'spicy spray'ಯೆಂದೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೃಷಿ:

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಬರುವ ಫಸಲು. ಇದನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಬೆಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಜಪಾನ್, ಆಫ್ರಿಕ, ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಕೋ, ತುರ್ಕಸ್ಥಾನ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ತವರೂರೆಂದೂ, ಪೆರು ದೇಶದ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಕೇವಲ 400 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಷ್ಟೆ ವಾಸ್ಕೋಡಿಗಾಮನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಪರಿಚಯಿಸಿದನೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಅಡುಗೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ವ್ಯವಸಾಯ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಬಾಂಜಿ, ಚೆರ್ರೀಸ್, ಕೊಯಂಬತ್ತೂರು ಬ್ಯಾಡಗಿ, ಗುಂಟೂರು ತಳಿಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಆಕಾರ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಖಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 'ಸ್ಕೋವಿಲ್ಲೆಮಾಪನ' ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಖಾರವಿರುವ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3,50000 ಸ್ಕೋವಿಲ್ ಯುನಿಟ್ ಖಾರವಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಿರ್ದೇಯ ಜಾತಿಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1,25,000 ಸ್ಕೋವಿ ಯುನಿಟ್ ಖಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಹಾರದ 'ಅಕೇಲೋಟ ಮಿರ್ಚಿ', ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಗಾಂದಾರಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೂಡ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಖಾರವುಳ್ಳ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಳಿಗಳು. ಕೆಲವು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಖಾರ ಉರಿಯತೊಡಗಿದರೂ, ತುಸು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಂದವಾದ ನಸುವಾಸನೆಯ ಶಾಮಕಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣಗಾತ್ರದ ತಳಿಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಡಿದಾಗ ಎದ್ದ ಬಾಯಿ ಉರಿ ಶಮನವಾಗಲು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಎಂತಹ ಖಾರಮಲ್ಲಗಾದರೂ ಒಂದು ಬಿಂದಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಗಟಗಟ ಕುಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯು ಉರಿ ತುಟಿಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಜಾತಿಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಉರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಖಾರದ ತಳಿಗಳ ನಡುವೆ ಖಾರದ ಹೆಸರೇ ಇಲ್ಲದ ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ(ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ) ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಮ್ಮಿ ಖಾರದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನೋ, ದೊಣ್ಣೆಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನೋ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ (ಪುಗ್ಗೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಸಂಡೆ ಉಪಹಾರಗಳ ಖಾದ್ಯ...) ಬಾಯಿಗೆ ತುಸು ವೇದನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು– ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಥೂ ಅಂತ ಉಗುಳಿ ಬಿಡುವ ಮಾನವ ನಾಲಿಗೆ ಎಂದರೂ ತುಟಿ, ಗಂಟಲು–ದವಡೆಗೆ ಖಾರವೆನಿಸಿದರೂ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಸೋಜಿಗವೇ ಸರಿ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೃಷಿ:

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ, ಮಿಶ್ರಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳನ್ನೆಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಉತ್ತು, ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ನೆಟ್ಟ 4–5 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಸಹಿತ ಕುಯ್ದು 3–4 ದಿವಸ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬಲಿತ ಕಾಯಿಗಳೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದ ನಂತರ 8–10 ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50 ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ ಋತು, ಗಾತ್ರ, (ಹಣ್ಣಾದಾಗ) ಬಣ್ಣ ಖಾರ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ(ಸಂಬಾರು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ) ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಸ್ತು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸದೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಶಾಖಾಹಾರ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ 'ಸಪ್ಪೆ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಹುರಿದು ಹೀಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯಲ್ಲಿ

ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಖಾರವಿರದ ಎಳೆಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಬಾರ್ಕವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದಾಗ ಹಸಿವಿಲ್ಲದ ರುಚಿಕೆಟ್ಟು ನಾಲಗೆಯಲ್ಲೂ ನೀರೂರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ 'ಸಿಹಿ' ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರದ ಅಡುಗೆಯಿಲ್ಲ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು:

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಬಾರಿಸಿ ದಶಕಗಳೇ ಉರುಳಿ ಹೋಗಿವೆ... ಆದರೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಖಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಸಿನ್ ಸತ್ವದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಾಣುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಗುಣವಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕರುಳು ವ್ರಣದಂತಹ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ದಾಂತ ಕೂಡ ಈಗ ಮರುವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಸತ್ವವು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀರ್ಣ ರಸವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕರುಳಿನ ಒಳಪದರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಈಗ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆರು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ನಾಲ್ಕು ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಸು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಕೆರೋಟಿನ್ ಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್ ಎ) ವು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಖಾರದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ನೆತ್ತರು ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಲಾಲಾರಸಪ್ರವಾಹವು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಹಾರ ಪಚನವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು:

ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ನೋವು ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಕುವ ಬಾಹ್ಯ ಲೇಪ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರ ಉಪಶಮನ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಇದ್ದಾಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣಚೂರು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಸಿಗೆ ತಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ವಮತ್ತುಗಳ ಮಾಡುವುದು ಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

****

ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿ–SAFFRON

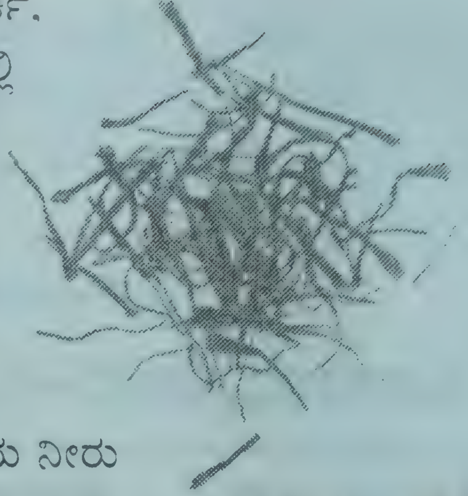
ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು	:	ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿ	ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಕೇಕರ	ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ	: 13.35%
ಹಿಂದಿ	:	ಜಿಫ್ರಾನ್	ತೈಲಸತ್ವ	: 0.6
ಉರ್ದು	:	ಜಫ್ರಾನ್	ನಾರು	: 4.48
ತಮಿಳು	:	ಕುಂಕುಮ(ಪೂವ್ವ)	ಬೂದಿ	: 4.27
ತೆಲಗು	:	ಕುಂಕುಮ(ಪೂವ್ವ)		ಇದಲ್ಲದೆ, 43.64 ಮತ್ತು 13.4 ರಷ್ಟಿದೆ.
ಮರಾಠಿ	:	ಕೇಶರ್		
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಕುಂಕುಮಕೇಸರಿ		
ತುಳು	:	ಕೇಸಿ		
ಕಾಶ್ಮೀರಿ	:	ಕೊಂಗ		

Bot Name:CROCUS SATIVUS

Family:IRIDACEAE

ಕೇಸರಿ ಅಥವಾ ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿ ಒಂದು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಆದರೆ, ಇದು ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಟ್ಯಾಧೀಶರ ಮೇಜವಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಸಾಲೆ. ಇದು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ವಸ್ತು. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕುಂಕುಮ ಸೂರಾರು ಕೇಸರಿಯ ಬೆಲೆ ಇಂದಿನ ಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಾಯಿ. ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿಯ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ ಯುರೋಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ

ಸ್ಪೇಯಿನ್, ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾ, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಗ್ರೀಸ್, ಇಂಗ್ಲಂಡ್, ಟರ್ಕಿ, ಪರ್ಶಿಯಾ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಪೌರಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೃಷಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿಯ ಕೃಷಿ:

ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿಯ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ನೆಟ್ಟ ಗೆಡ್ಡೆ 10–15 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಇಳುವರಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಿಡಕ್ಕೆ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕುವುದು ನೀರು ಹಾಯಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಯಾವ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ರಮವೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಮುದ್ರಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ 2000ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶ, ಮೈನಡುಗಿಸುವ ಚಳಿ, ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಹವಾಮಾನ ಮೊದಲಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೇಸರಿ ವ್ಯವಸಾಯವು ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಚಿಗುರುವ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ವರೆಗೂ ಹೂ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹೂವಿನಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಶಿಲಾಕಾಗ್ರವೇ ಕೇಸರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಿಮಬೀಳುವುದು ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಉಗುರಿನಿಂದ ಚಿವುಟಿ, ಹೂವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಶಲಾಕಾಗ್ರವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಿಲೋದಷ್ಟು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸುಮಾರು 1.5ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಹೂಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದಲೇ ಕುಯ್ದು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಶಲಾಕಾಗ್ರವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಾಶ್ಮೀರಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಕೆಲಸವನ್ನು ಬಹಳ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೇಸರಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು: ಅನೇಕ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಸ, ಪಾನಕ ಮೊದಲಾದ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ಕುಂಕುಮಕೇಸರಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕೂಡ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರದ ತಾಪವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ, ಮನೋಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಗುಣ ಕೇಸರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯನ್ನು ಉಪಶಮನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನೇಕ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರ ದೋಷದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಕೇಸರಿ ತೈಲವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

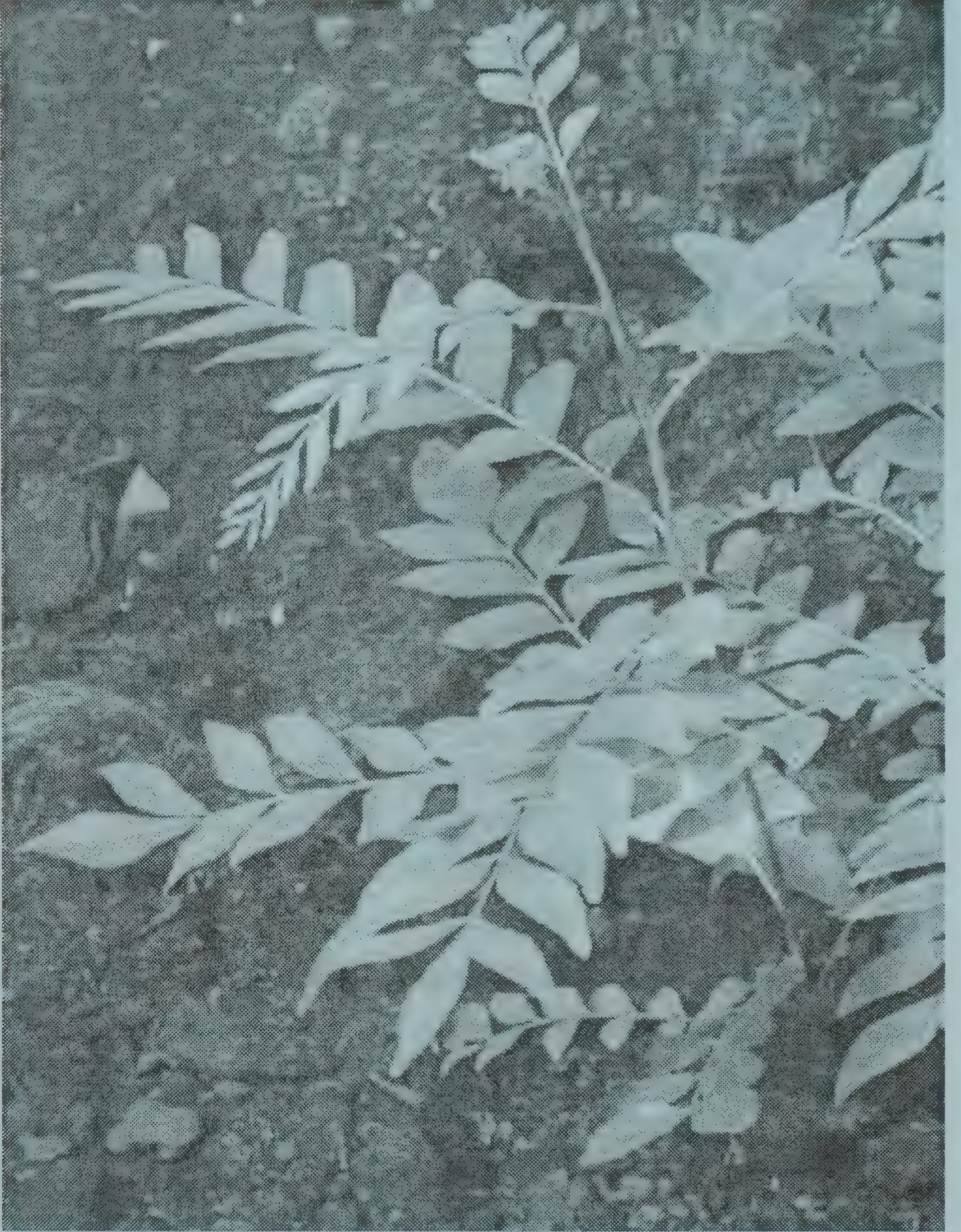
ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು.

* * * * * *

ಕರ್‌ಬೇವು– CURRYLEAF

ಸ್ಥಳೀಯಹೆಸರುಗಳು	: ಬೇಸೊಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೊಪ್ಪು		ಸತ್ವಾಂಶಗಳು	
ಸಂಸ್ಕೃತ	:	ಕೃಷ್ಣನಿಂಬ	ಸಸಾರಜನಕ	: 6.1
ಹಿಂದಿ	:	ಕರೇಪಾಕ್,ಮಿಟಾನೀಂ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	: 16.0
			ಕೊಬ್ಬು 1.0	
ತಮಿಳು	:	ಕರಿವೇಪು	ನಾರು	: 6.4
ತೆಲಗು	:	ಕರಿಪಾಕು	ಲೋಹಾಂಶ	: 4.2
ಮಲೆಯಾಳಂ	:	ಕರೆವೇಪು	ಸುಣ್ಣ	: 810 ಎಮ್.ಜಿ
ಮರಾಠಿ	:	ಕರಿನಿಂಬೆ	ರಂಜಕ	: 600ಎಮ್.ಜಿ
ಕೊಂಕಣಿ	:	ಕರಬೇವು	ಎ.ಜೀವಸತ್ವ	: 4ಎಮ್.ಜಿ
ತುಳು	:	ಬೇಸೊಪ್ಪು	ಎ.ಜಿವಸತ್ವ	: 12600 1ಯು
Bot Name:MURRAYA KOENIGIT(LINN)SPRENGEL			ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ	: ನಿಕೊಟೆನಿಕ್
Family:RUTACEAE			ಅಸಿಡ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ	

ಕರಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಸಿರು ಮಸಾಲೆ ಕರಬೇವಿನ ಗಿಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ಮೀಟರುಗಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಏಳೆಂಟು ಮೀಟರು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಕರಬೇವು ವರ್ಷವೆಲ್ಲಾ ಹಸುರೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಗಿಡ. ಗಿಡದ ತೊಗಟೆ, ಬೇರು ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಸುರೆಲೆಯನ್ನೇ. ಗಿಡದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೂಬಿಟ್ಟು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕಾಯಿಗಳಾಗಿ ಗಿಡದಲ್ಲೇ ಬಲಿತು ನಸು ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿದೆ. ಕರಬೇವು



ಮರವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಒಕ್ಕಲುತನದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಬಂಗಾಳದಲ್ಲೂ ಅಂಡಮಾನ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು

ಸಿಕ್ಕಿಂ ಮತ್ತು ಆಸ್ಸಂಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರಬೇವು ಗಿಡವನ್ನು ಮನೆಯ ಸುತ್ತು ಮುತ್ತ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಉಂಟು. ಆದರೂ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಸಾಲೆ ಇದು.

ಕರಬೇವು ಗಿಡದ ಹಸುರೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಮಸಾಲೆಯ ಗುಣ ಎಳೆ ಎಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದು ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಘಮಘಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹತ್ತೆಂಟು ಕರಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ಚಟ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕರಬೇವು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು:

ಕರಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಬೇರು ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ಸತ್ವಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸೇರಿದೆ. ಜ್ವರದ ತಾಪವನ್ನು ಇಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕರಬೇವಿನ ಎಲೆಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾಂತಿ ಹರವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ರಕ್ತಬೇಧಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕರಬೇವಿನ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೇದನೆಯು ಶಮನಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ವಿಷಜಂತುಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾದ ಗಾಯ-ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀಕು ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಪಟ್ಟಿಹಾಕಿದರೆ ತೀವ್ರದ ವ್ರಣದ ನಂಜು ವಾಯುವ್ರಣ ಹುಳು ಮಾಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರಬೇವಿನ ಎಳೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಶಾಕಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ.

****

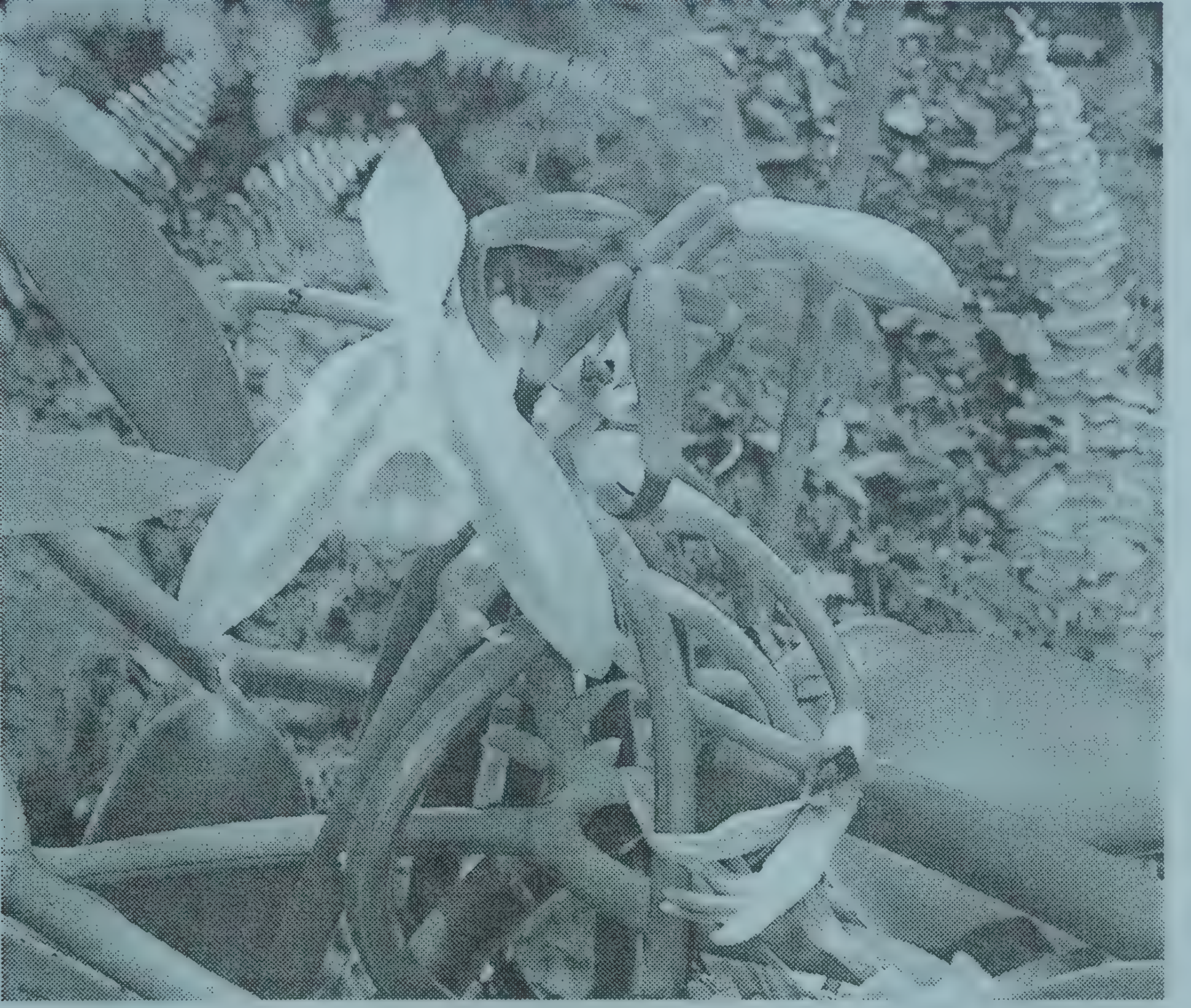
ವಾನಿಲ್ಲಾ (ವೆನಿಲ್ಲಾ)

[BOT NAME: VANILLA FRAGRANS SALIS LEAVY

FAMILY:ORCHIDACEAE]

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೀರ ಕೊನೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಮಸಾಲೆ ವಾನಿಲ್ಲ. ವಾನಿಲ್ಲ ತವರು ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ದೇಶ. 18ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಇದನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಂದು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ತನ್ನ ಸರಿಗಂಧ ಗುಣದಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದರೂ ವಾನಿಲ್ಲ ಕೃಷಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಾನಿಲ್ಲವನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪರಿಪಾಠ ರೂಢಿಗೆ ಬಂತು. ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಕೇರಳದ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯ ರೈತರು ಮಾತ್ರ 'ವಾನಿಲ್ಲಾ; ಬೆಳೆಸಿ, ಕೈತುಂಬ ಲಾಭ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೂರಾಲೋಚನೆಯ ಈ ರೈತರು ವಾನಿಲ್ಲಾ ಕೃಷಿಯ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸದೆ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸರ್ವಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಭಾರತ ಸಂಬಾರ ಮಂಡಳಿ ವಾನಿಲ್ಲ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕ ದೊರೆತ ಯಶಸ್ಸು ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ಆದರೆ, ಮಣಿಪಾಲದ ಬಳಿಯ ಹಿರಿಯಡ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಿಂಡಿಕೇಟ್ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ವಾನಿಲ್ಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿ ವಾನಿಲ್ಲ ಕೃಷಿಗೊಂದು ಹೊಸರೂಪ ನೀಡಿತು. ಕರ್ನಾಟಕದ ನೂರಾರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾನಿಲ್ಲಾ ಬಳೆಯುವ ಪರಿಮಳ ಹಬ್ಬತೊಡಗಿತು. ವಾನಿಲ್ಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಟ್ರಸ್ಟಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ. ಕೆ.ವಿ. ಬಿಳಿರಾಯರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದೀಗ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ.

ಈಗ ವಾನಿಲ್ಲ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದ ದೇಶಗಳೆಂದರೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಮಡಗಾಸ್ಕರ್, ಕಾಮರೂನ್, ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾ, ಮಲೇಶಿಯಾ, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ತಾಹಿರ್, ಸಿಸಿಲಿ, ಉಂಗಾಂಡ, ಟಾಗೋ ಮತ್ತು ಮರೀಶಿಯಸ್. ಭಾರತದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳ ಎರಡೂ



ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವೋತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಡಮಾನ್ ನಿಕೋಬಾರ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ವಾನಿಲ್ಲಾ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ವಾನಿಲ್ಲಾ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಸಸ್ಯ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ 'ಕೋಡು'ಆಕಾರದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಸತ್ವವೇ ವೆನಿಲಿನ್ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಂ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಬೇಕರಿ ತಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬಳಸುವ ಸುವಾಸಿತ ಮಸಾಲೆ ವಾನಿಲ್ಲಾ. ಮಾದಕ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗಲೂ ವಾನಿಲ್ಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸುವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾನಿಲ್ಲಾ ಕೃಷಿ:

ವಾನಿಲ್ಲಾ ನೀರಾವರಿ ಬೆಳೆ. ತುಂತುರು ನೀರಾವರಿ ವಿಧಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸಲು ಆಶ್ರಯದ ಗಿಡಮರಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತೆಂಗಿನ ತೋಟ, ಕಾಫಿ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ವಾನಿಲ್ಲಾ

ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು 5–6 ಗಂಟುಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೆಡುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಫಸಲು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕೀಟ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ.

ನೆಟ್ಟ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವಾನಿಲ್ಲಾ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಹೂಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸುರು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂ ಗೊಂಚಲು ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತೋಟಗಾರನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂ ಬಿಡುವ ಕಾಲ ಜನವರಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಚ್. 10ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಡುಗಳು (ಕಾಯಿಗಳು) ಬೆಳೆದು ತುದಿಭಾಗ ಹಳದಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಕೋಡುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ಕೊಯ್ದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀರು ಬಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕೋಡು ಬಿಸಿ ಆರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. 24 ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಕೋಡುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯದೆ ಇರುವ ಕೋಡುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಕೋಡು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ 2–3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರವೂ ಕೋಡುಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿ ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ 7–8 ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ 30ರಿಂದ 60 ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಮರದ ಟ್ರೇಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪಕ್ವಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪಕ್ವವಾದ ಕಾಯಿ (ಕೋಡುಗಳನ್ನು ಗಾತ್ರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ) ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಕಪ್ಪುದಾರ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ ಪ್ಯಾರಫಿನ್ ಲೇಪಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣದಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ
ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು



ಓಮ (ಅಜವಾನ)

ಅತಿಸಾರ, ರಕ್ತಭೇದಿ: ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾಳು ಓಮವನ್ನು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಅಗಿದು ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ತಿನ್ನಬೇಕು (3ದಿವಸ). ಇದು ಅತಿಸಾರ ರಕ್ತಭೇದಿ ನಿವಾರಕ.

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ: ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟವಾದ ನಂತರ ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾಳು ಓಮವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಿಗಿದು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ: ಒಂದೆರಡು ಕಾಳು ಓಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಒಂದು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ತುಸು ಸೋಡದ ಪುಡಿ (ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ) ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಕರುಳು ಅಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ.

ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು: ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಓಮ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ ಅದರ 8ಪಾಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ 8 ಚಾ ಚಮಚ ಬೆರೆಸಿ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ.

ಅಜೀರ್ಣ ಮೂಲದ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು: ಓಮದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧವಾಹಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಂತಿ, ಬೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.



ಕೊತ್ತಂಬರಿ (ದನಿಯಾ)

ಪಿತ್ತ, ಉದರವಾಯು, ತಲೆಚಕ್ರ, ವಾಕರಿಕೆ, ಹುಳಿತೇಗು:

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಕಷಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ, ಉದರವಾಯು, ತಲೆ ಚಕ್ರ, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹುಳಿತೇಗು ಪರಿಹಾರ.

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ. ಒಂದುಲೋಟ ನೀರು, ಒಂದು ಚೂರು ಜಜ್ಜಿದ ಒಣ ಶುಂಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ, ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಪರಿಹಾರ.

ವಾಂತಿ-ಎದೆ ನೋವು: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಸೋಸೊ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಶೀತ ಕಷಾಯವನ್ನು ತುಸು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಎದೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಹಿತಕರ.

ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗಲು: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಶೀತಕಷಾಯವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅತಿಯಾದ ನೀರಡಿಕೆಯನು, ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿ (ಭೇದಿ) ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಾ ಇದು ಹಿತಕರ.

ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಕೆಂಗಣ್ಣು: ಅರಿಸಿದ ಉತ್ತಮವಾದ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಇರಿಸಿದ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೋಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಕೆಂಗಣ್ಣು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ(3-4 ದಿವಸ).

ಅರಿಶಿಣ

ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಶೀತ: ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಸು ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು. ಕೆಮ್ಮು. ಶೀತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ (2 ದಿವಸ. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ).

ಅರಿಸಿನ ಮುಂಡಿಗೆ ರೋಗ(ಕಾಮಾಲೆ): ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು 2 ಚಾ ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ 1 ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಅರಸಿನ ಮುಂಡಿಗೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ. ಒಂದು ಲೋಟ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ 1 ಚಾ ಚಮಚ ಅರಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರಸಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 1 ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

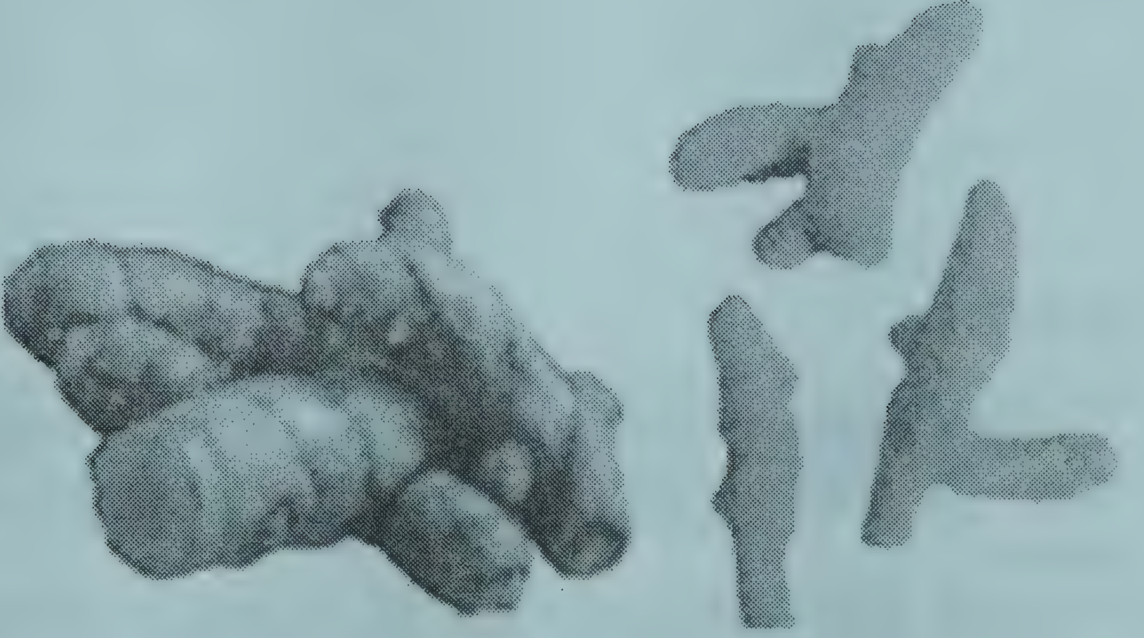
ಅತಿಸಾರ (ಭೇದಿ): ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಅರಸಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಭೇದಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಶೀತ: ಅರಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಆಘ್ರಾಣಿಸುವುದು ಶೀತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ. (ಅನಂತರ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣೀರು ಸೇವಿಸಬಾರದು). ಇದು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಸಹ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು: ಅರಸಿನ ಪುಡಿ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಚಹಪುಡಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಬೇಕು. ತಲೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿತಕರ.

ಗಂಟಲು ನೋವು: ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಸಿನವನ್ನೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಕಳ ಹಾಲಲ್ಲಿ(ದನದ ಹಾಲು) ಅರೆದು ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಂಟಲು ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ: ಅರಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೊಡವೆ: ಅರಸಿನ ಕೊಂಬನ್ನು, ಗಂಧದಚೆಕ್ಕೆಯನ್ನು (ಶ್ರೀಗಂಧ)ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೈದು, ಆಕಳ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂಗು

ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ: ಒಂದು ಉದ್ದಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಇಂಗನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಪರಿಹಾರ.

ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕರುಳ ಕ್ರಿಮಿ (ಜಂತುಹುಳ) ಭಾದೆ ಸಹ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಲೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿ: ಬಾಣಂತಿಯರು ತುಸು ಇಂಗನ್ನು ಲವಂಗದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತ ನೋವು: ಇಂಗನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ (ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ)ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೈದು ಸವರಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಲುನೋವು: ಇಂಗು, ಹಸಿಶುಂಟಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ –ಇವು ಮೂರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜಜ್ಜಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೀಲು ನೋವು ಶಮನ.

ಇಂಗನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ತೈದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆ.

ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಅಡಿಗೆ ಅರೋಗಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಇಂಗನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ತುಸು ಇಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ವಾಯು ಕೆದರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿ

ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಮಂದ ಹಸಿವುಳ್ಳವರು (ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ) ಪ್ರತಿ ದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಚೂರು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಹಿತಕರ.

ಇದು ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ರುಚಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ: ಒಂದು ಚೂರು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕಫದೋಷ: ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಹಸಿರು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಿದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ 1 ಲೋಟ ಹಾಗೂ ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಕಫ ದೋಷ ನಿವಾರಕ(1ವಾರ ಸೇವನೆ).

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ: ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಅರ್ಧ ಚಾ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ, 2 ಚಾ ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಚಾ ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಸ್ವರ ಒಡೆದಾಗ: ಗಂಟಲು ನೋವಿನಿಂದ ಸ್ವರ ಒಡೆದಾಗ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಚೂರುಗಳನ್ನು ತುಸು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹರಳಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ರಸ ಹೀರುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಅರಸಿನ ಮುಂಡಿಗೆ: ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ 1 ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅರಸಿನ ಮುಂಡಿಗೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ.

ತಲೆನೋವು ತಲೆ ಭಾರ: ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಒಣ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೈದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚನೆ ಹೊದೆದು ಮಲಗಿದರೆ ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟು ತಲೆನೋವು–ಭಾರ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆ

ಪಿತ್ತ ಶಮನ: ಅರ್ಧ ಚಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹುಣಸೆ ಗೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. (ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬಹುದು)

ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆ ಚಕ್ರ ಶಮನ: ಜೀರಿಗೆ, ಹಳೆಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು– ಇದಿಷ್ಟನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಕರಿಕೆ ತಲೆಚಕ್ರ ಮೊದಲಾದ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆ: ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ತುಸು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆ.

ಹಸಿವು ವೃದ್ಧಿಗೆ: ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾಳು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅಗಿದು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ನಂತರ ಅಗಿದು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮೊಲೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ: ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿದ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಣಂತಿಯಾದಾಗ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹಾಲಸ್ಯ: ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ (ಆಕಳ ತುಪ್ಪ) ಬೆರೆಸಿ ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹಾಲಸ್ಯ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹುಳಿತೇಗು ಬರುವುದು, ವಾಯು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ: ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಟಿ, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು– ಇವು ಮೂರನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆದು ಕುಟ್ಟಿ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು 2 ತೊಲದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 4ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಲೋಟಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮಕೊಡುತ್ತದೆ. (ಸೇವನೆ ಒಂದು ಎರಡು ತಿಂಗಳು)

ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಕೀಲು ನೋವು,ಬಾವು ಮೊದಲಾದ ವಾತ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಿತಕರ.

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ: ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಇದು ಕೆಮ್ಮು– ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಉಪದ್ರವವನ್ನು ಕೂಡ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ: ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು, ಸುಲಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಅಜೀರ್ಣ –ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ.

ಉಬ್ಬಸ(ದಮ್ಮು) ರೋಗ: ಉಬ್ಬಸ (ದಮ್ಮು) ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ಕೀಲು ನೋವು: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕೀಲು ನೋವಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃಣಗಳಿಗೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹೊಂಗೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಇವನ್ನುಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವ್ರಣಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೀವು ಸೋರುವ ಹುಣ್ಣು: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಿವಿ ನೋವು: ಕಿವಿ ನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪಕಳೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತುಸು ಕೊಬ್ಬರಿ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಚ್ಚನೆ ಮಾಡಿ ತಣಿಸಿ ನಸುಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಾಗ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಹಿತಕರ.

ಸಾಸಿವೆ

ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ: ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣವು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ನೋವು: ಹಲ್ಲು ನೋವಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆಯ ಕಾಳನ್ನು ಅಗಿದು ತುಸು ಹೊತ್ತು ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಉಗಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಳಕ್ಕಡಿ (ರಿಂಗವರ್ಮ್): ರಿಂಗವರ್ಮ ಇರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ನೀರಲ್ಲಿ ಅರೆದ ಸಾಸಿವೆಯ ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ರಿಕೆಟ್ಸ್: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ರೋಗ ಇದ್ದರೆ ಮೈಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಸಂಜೆ– ಮುಂಜಾನೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಬಿಡುವುದು ಹಿತಕರ.

ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ದೂಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿ ವಿಷವನ್ನು ಕಾರಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನಸು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆಕಾಳನ್ನು ಅರೆದು ಸೇರಿಸಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ(ಈರುಳ್ಳಿ)

ಆಮಶಂಕೆ: ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ನೀರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು. (ದಿವಸಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ) 30 ದಿವಸ.

ರಕ್ತಬೇದಿ: ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ನೀರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಹಬ್ಬಿದರೆ: ನೀರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ರಸ 2 ಚಾಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಇಂಗು ಒಂದು ಕಡಲೇ ಕಾಳಿನಷ್ಟು 2 ಚಾ ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ 2 ಚಾ ಚಮಚ ಬಡೇ ಸೋಪಿನ ಪುಡಿ–ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುರಿದು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಮೊಸರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹಿತಕರ.

ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಾ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ.

ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ: ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಳಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.

ಹುಣಸೆ

ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಅಷ್ಟೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಾಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ –ಇವು ಮೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆ ಚಕ್ರ ಮೊದಲಾದ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ.

–ಇದು ಅರಸಿನ ಮುಂಡಿಗೆ ರೋಗದಲ್ಲಿಯು ಹಿತಕರ.

–ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ಮಲಿತವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

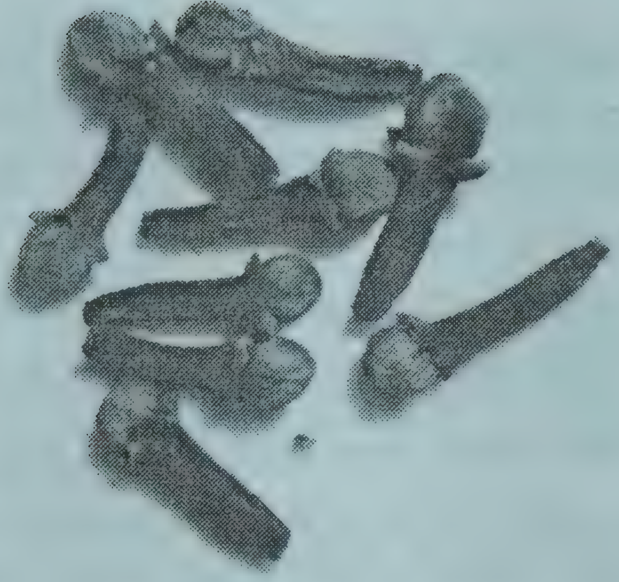
ಭೇದಿ ವಾಂತಿ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಎಂಟು ಹತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಯಾಲಕ್ಕಿಗಳ ಬೀಜ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತುಸು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ವಾಂತಿ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. (ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ, 2 ದಿವಸ).

ಅತಿಸಾರ: ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಹುಣಸೆಗೊಜ್ಜನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ 2 ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. (ದಿವಸಕ್ಕೆ 3ಸಲ, 3 ದಿವಸ).

ತಲೆಶೂಲೆ: ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಕಿವುಚಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದು ತಲೆಶೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ.

ಅಜೀರ್ಣ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ (ಲೇಪ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ) ಉಳುಕು ನೋವು, ಬಾವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲವಂಗ



ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ: ಬಾಯಿ ವಾಸನೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಒಂದೊಂದು ಲವಂಗವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ: ಗಂಟಲು ಕೆರತವಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ಲವಂಗವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳಿನೊಂದಿಗೆ ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸಬಹುದು.

ಕಫದ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ: ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಲವಂಗವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ: ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಲವಂಗವನ್ನು ಜಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ನೋವು– ಕಿವಿ ನೋವು: ಹಲ್ಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಕಿವಿ ನೋವಿಗೆ ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆ ಹಿತಕರ.

ಏಲಕ್ಕಿ (ಇಲಾಚಿ)

ವಾಕರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡರೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜವನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು.

ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಚಕ್ರ: ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನಕದಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆಚಕ್ರ ಪರಿಹಾರ.

ಇದು ವಾಂತಿಹರ.

ವಾಂತಿ ಭೇದಿ: ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಲಿದು ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು 8ಲೋಟ ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ 2ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸಬೇಕು. ತಣಿಸಿದ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಚಮಚ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ. ದಾಹ (ಬಾಯಾರಿಕೆ) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ತಡೆಯನ್ನು ಸಹ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಉರಿಮೂತ್ರ: ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಉಪದ್ರವವಿದ್ದಾಗ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ 10 ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ದಿವಸಕ್ಕೆ 2 ಸಲದಂತೆ 1 ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ತಲೆ ನೋವು: ಏಲಕ್ಕಿಯ ನಯವಾದ ಚೀರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ನಸ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎರಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ನೋವು: ಹಲ್ಲು ನೋವಿದ್ದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಕಿವಿ ನೋವು: ಕಿವಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ 2 ಹನಿ ಏಲಕ್ಕಿ ತೈಲ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಳುಮೆಣಸು

ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ: ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಚಾಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

–ಇದು ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಿತಕರ.

ಅಜೀರ್ಣ: ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ (ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಮತ್ತೆ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ತಣಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ. (ದಿವಸದಲ್ಲಿ 2 ಸಲ–2ದಿವಸ).

ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು: ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನದ ತರುವಾಯ ಒಂದರ್ಧ ಲೋಟ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣದ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಕಾಳು ಮೆಣಸು– ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅರೆದು ಮಾಡಿದ ಚಟ್ನಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ: ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಬಾಧೆ ಪರಿಹಾರ.

ಕೆಮ್ಮು– ಶೀತ ಭಾದೆ: ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸರ್ತಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಂತೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಶೀತ ಬಾಧ ಪರಿಹಾರ.

–ಇದು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲು ನೋವು: ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ತುಸು ಓಮ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹರಳು ಉಪ್ಪು–ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವಿದ್ದಾಗ ಹಿತಕರ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಔಷಧಿ

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಆಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವೂ ಒಂದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಬಡವನಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಸಾಲೆ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿರುವ ಗಿಡಮರಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಡಾ.ಎಂ.ಬಿ.ಮರಕಿಣಿಯವರು ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೃತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಕೊಟ್ಟು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಹದುಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಓದುಗರು ಈ ಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಶಯವೂ ಈಡೇರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು

